



Bild 39: „Rush hour“ und „Tip over“ (© ThinkFun – Alle Rechte vorbehalten!)

3.4.6 Aufgaben für Jugendliche

Für die Arbeit mit Jugendlichen eignen sich anspruchsvolle Aufgabenstellungen, wie z. B. das Zurechtfinden auf einem Stadtplan und die Beschreibung eines Wegs. Krowatschek hat hier in seinem Band für Jugendliche viele ansprechende Materialien gesammelt.⁴²

Doch wir können auch mit dem Jugendlichen gemeinsam diese Idee weiterentwickeln: Wie müsste ein Plan des eigenen Ortes aussehen, welche Straßen und wichtigen Gebäude müssten verzeichnet sein? Wenn wir einen Stadtplan zeichnen wollen, wie sollten wir da vorgehen? Wie ist unser Plan? Wie sind die einzelnen Schritte? Welchen Weg würden wir als den besten kennzeichnen, an dem z. B. viele Sehenswürdigkeiten entdeckt werden können?

Auch Problemstellungen wie die Reparatur eines Fahrrads, das Installieren einer App oder eines PC-Spiels sind für Jugendliche spannende Themen. Die Jugendlichen erarbeiten und beschreiben selbst ihren Plan und reflektieren so das Vorgehen. Doch wir können auch kurze Texte schreiben oder auch aus Sachbüchern entnehmen und so den Text zum Gegenstand der Textbearbeitung machen. Die Herangehensweise erproben die Jugendlichen, indem sie verschiedene Strategien ausprobieren und so ihre eigenen Erfahrungen sammeln. Sie arbeiten nicht nur Aufgaben ab, sondern entwickeln eigene Ideen.

Mögliche Fragen bei der Beschäftigung mit dem Text können dann sein:

- Wie ist der Plan bei einem umfangreichen Text?
- Erst einmal den Text überfliegen und einen Überblick schaffen?
- Dann einzelne Abschnitte schaffen und so unser Vorgehen in einzelne Schritte zerlegen?
- Wie kann man mit unverständlichen Textstellen umgehen?
- Wie können wir das Wichtigste kurz zusammenfassen?

Die Auseinandersetzung mit diesen Fragen befähigt Jugendliche dann, auch komplexere und umfangreiche Texte selbstständig zu bearbeiten.

So können Materialien auf unterschiedlichem Anspruchsniveau genutzt werden und als Trainingsmaterial für die Selbstinstruktion und Handlungsplanung dienen.

4. Fokussierte und geteilte Aufmerksamkeit: Jacobs' „Attentioner“

„Stay focused!“

(Quelle unbekannt)

4.1 Ziele und Methoden

Claus Jacobs und seine KollegInnen Dietmar Heubrock, Despina Muth und Franz Petermann haben ein „Training für Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen“ erarbeitet, das „neuropsychologische Gruppenprogramm Attentioner“⁴³

Die Fokussierung auf eine Aufgabe und die Reduzierung der Ablenkbarkeit stehen dabei im Zentrum ihrer Überlegungen.

Auch wenn das Programm auf die Arbeit mit ganzen Gruppen ausgerichtet ist, so können wir doch den Ansatz und in Abwandlung und Weiterentwicklung auch die Materialien im einzeltherapeutischen Setting einsetzen.

Die AutorInnen betrachten die Aufmerksamkeitsproblematik besonders unter dem Gesichtspunkt neuropsychologischer Ursachen. Eine Aufmerksamkeitsstörung wird vorrangig als „Inhibitionsstörung“ verstanden, d. h. der fehlenden Möglichkeit, impulsive Reaktionen zu kontrollieren oder zu hemmen. Diese Inhibitionsstörung beruht auf einer Störung des Gleichgewichts zwischen spezifischen Neurotransmittern und wird „als ursächlich für die drei ... Kardinalsymptome (Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität) angenommen“.⁴⁴

Ziel der AutorInnen ist es, mit ihrem Training die „neuronalen Netzwerke“ für die Aufmerksamkeitssteuerung zu verbessern. Durch Aufgaben mit ansteigendem Schwierigkeitsgrad sollen die „kognitiven Funktionen gesteigert“ und das „Funktionsdefizit“ abgebaut werden.⁴⁵ Die AutorInnen betonen, dass im Training natürlich auch Verhalten verändert werden soll und ihr Ansatz in ein verhaltenstherapeutisches Rahmenkonzept eingeordnet ist.⁴⁶ Zudem verstehen sie ihr Programm als Ergänzung zu anderen Trainings.⁴⁷

Es werden verschiedene Bereiche der Aufmerksamkeit wie fokussierte Aufmerksamkeit, geteilte Aufmerksamkeit, Aktivierungsbereitschaft, Vigilanz und Dauer-aufmerksamkeit identifiziert.⁴⁸

Im Programm des „Attentioner“ stehen dann die beiden Bereiche fokussierte und geteilte Aufmerksamkeit im Zentrum, da sie die „größte Alltagsbedeutung“ haben und am ehesten einer „Strategieveränderung zugänglich sind“.⁴⁹

Unter fokussierter (auch: selektiver⁵⁰) Aufmerksamkeit wird „die Fähigkeit verstanden, schnell und zuverlässig auf relevante Reize zu reagieren und sich dabei nicht

durch nebensächliche Informationen oder durch Störreize ablenken zu lassen“.⁵¹ Es geht also darum, trotz Ablenkung wichtige Reize wahrzunehmen und auf sie zu reagieren. Als Alltagsbeispiel wird die Kindergeburtstagsparty genannt. Hier gelingt es einem Kind, sich mit einem anderen Kind zu unterhalten, auch wenn der Lärm der anderen, Musik oder ein laufender Fernseher die Aufmerksamkeit irritieren könnten.⁵² Auch die Hausaufgabensituation kann als Beispiel dienen. Die Umgebungsreize wie vorbeifahrende Autos, die Fliege an der Wand oder das Handy auf dem Tisch wirken ablenkend, die Hausaufgaben jedoch werden in diesem Fall als „reizarm“ wahrgenommen und die Fokussierung fällt so schwerer.⁵³

Der Begriff der „geteilten Aufmerksamkeit“ beschreibt die Fähigkeit, zwei oder mehrere Aufgaben gleichzeitig zu bewältigen. Gerade im alltäglichen Unterrichtsgeschehen ist dies eine Daueranforderung. Den Erklärungen des Lehrers zuzuhören und dabei gleichzeitig das Tafelbild abzuschreiben erfordert diese Fähigkeit zur „geteilten Aufmerksamkeit“. Kinder, bei denen diese Fähigkeit noch nicht ausreichend ausgebildet ist, blenden dann entweder einen Reiz aus oder aber verarbeiten die Reize nacheinander.⁵⁴

Im schulischen Kontext, einem Bereich, der große Teile der Lebenswirklichkeit der Kinder und Jugendlichen bestimmt, sind diese beiden Fähigkeiten, Störreize auszublenken und zwei Aufgaben gleichzeitig zu bewältigen, von elementarer Bedeutung.

Jacobs und KollegInnen widmen sich im „Attentioner“ der Entwicklung dieser Fähigkeiten. Das Training ist innerhalb des Programms in ein Verstärker-System sowie häusliche Übungsaufgaben und ein Elternt raining eingebettet.

Wir arbeiten als LerntherapeutInnen in der Regel ja in der Einzeltherapie mit dem Kind. Doch können wir viele Anregungen zum Aufbau der Fähigkeiten „fokussierte und geteilte Aufmerksamkeit“ in unsere Arbeit aufnehmen und so zur Entwicklung der Aufmerksamkeit beitragen. Die Einbettung in ein Verstärker-System sowie begleitende Elterngespräche sind uns möglich, auch wenn wir nicht das ganze Programm mit dem Kind absolvieren. Die Vorzüge des Gruppen-Trainings, die Erarbeitung sozialer Regeln etc., kann die Einzeltherapie zwar nicht in dieser Weise bieten. Doch der ganz individuelle Zugang zum Kind, das Fokussieren auf die spezifischen Fähigkeiten und Ressourcen dieses Kindes eröffnen Wege zu einem intensiven Austausch, zur positiven Gestaltung innerer Vorstellungswelten und können so wertvolle Entwicklungsanreize bieten.

4.2 Aufbau des Trainings

Durch die Aufgaben des „Attentioner“ soll „in erster Linie ... die selektive Aufmerksamkeit (Aufmerksamkeitssteuerung) verbessert werden“.⁵⁵

Eine erfolgreiche Aufmerksamkeitssteuerung ist auch gekennzeichnet durch „eine gezielte Hemmung der Reaktionsimpulse auf irrelevante Reize“ sowie durch eine

geringere Schwankung der Aufmerksamkeit und somit eine geringere Ablenkbarkeit.⁵⁶

Es wird trainiert, ablenkende Reize auszublenden und sich auf Aufgaben zu fokussieren. Dazu wird geübt, Impulse zu kontrollieren und Reaktionen zu hemmen, jedoch dann wieder schnell auf Zielreize zu reagieren.⁵⁷

„Außerdem sollte die „Fähigkeit zur parallelen Verarbeitung von Reizen ... trainiert werden.“⁵⁸

Die Aufgaben steigen im Verlauf in ihrem Schwierigkeitsgrad immer weiter an. „Tai-fun“, ein kleiner Drache, ist die Symbolfigur des Trainings und begleitet durch das Programm.⁵⁹

Es wird also nicht ein Verfahren vorgestellt und dann geübt, wie bei der Selbstinstruktion, sondern „die einzelnen Aufgaben werden „als zu lösende Probleme angesehen“,“⁶⁰ bei denen durch Versuch und Irrtum zur Lösung gefunden wird. Es können eine Vielzahl von Lösungsstrategien entwickelt werden, um sich dann für die bestmögliche zu entscheiden.⁶¹

Dieses Vorgehen ist gerade für die Kinder, die einen „eigenen Kopf“ haben und nicht ohne Weiteres gewillt sind, vorgegebenen Pfaden einfach nur zu folgen, ein interessanter und ansprechender Weg.

Auf der niedrigsten Anforderungsstufe werden beispielsweise zur Fokussierung der Aufmerksamkeit Übungen vorgestellt, bei denen die Kinder sich voll auf eine Aufgabe konzentrieren müssen, z. B. die Übersetzung einer „Geheimschrift“, dabei aber gleichzeitig ablenkende Reize ausblenden müssen. Der Schwierigkeitsgrad der Ablenkungsreize kann dann allmählich erhöht werden.⁶²

Andere Übungen trainieren, eine Reaktion auszuwählen und gleichzeitig irrelevante Reaktionen zu hemmen. Hier wird z. B. das alte Kinderspiel eingesetzt, in dem Fragen vorgelesen werden, das Kind aber ab der zweiten Frage als Antwort das nennt, was für die erste Frage richtig gewesen wäre.⁶³

Die parallele Verarbeitung von Reizen wird beispielsweise trainiert, indem die Kinder einen Klatschrhythmus einhalten, gleichzeitig aber auf akustisch vermittelte Informationen reagieren, hier z. B. bei der Nennung verschiedener Farben immer nur die Nennung der Farbe Grün mitzählen.⁶⁴ Auf höherem Anforderungsniveau sollen die Kinder dann z. B. ihre Aufmerksamkeit gleichzeitig auf mehrere, z. B. visuelle und akustische, Reize richten, also eine Situation, die im Schullalltag häufig entsteht, wenn die Kinder dem Lehrer zuhören, aber gleichzeitig etwas von der Tafel abschreiben. Die Übungen sind recht anspruchsvoll, so müssen gehörte Aussagen wahrgenommen und „falsche“ Aussagen wie „Erdbeeren sind blau“ symbolisch notiert werden. Gleichzeitig jedoch werden Symbole visuell präsentiert, hier z. B. blaue Sterne hochgehalten, die dann mitgezählt werden müssen.⁶⁵

Das Programm enthält eine Fülle von Übungen und Material, sodass bei tieferem Interesse die Lektüre nur empfohlen werden kann. Die Erfahrung hat gezeigt, dass die zeitlichen Vorgaben für Übungen oft sehr knapp bemessen sind. Zudem sind

besonders die Aufgaben zur parallelen Verarbeitung von Reizen sehr komplex und anspruchsvoll. Deshalb ist es wichtig, zuvor die Leistungsfähigkeit des Kindes gut einzuschätzen und die Aufgabe entsprechend zu kürzen oder zu vereinfachen, damit das Kind auch wirklich einen Erfolg erzielt.

4.3 Übertragung der Methode auf eigenes Material

4.3.1 Fokussierung auf eine Aufgabe und Reduzierung der Ablenkbarkeit: Ablenkung hat keine Chance

Die Kinder erleben im schulischen Alltag täglich, dass sie bei der Bearbeitung von Aufgaben ablenkbar sind, sei es durch den Sitznachbarn oder die Geräusche auf dem Schulflur oder aber auch, weil sie selbst unruhig sind und aufstehen oder den Nachbarn ansprechen. Es können also äußere Reize und/oder innere Impulse sein, die der fokussierten Aufmerksamkeit im Weg stehen. Die Kinder erleben dies oft nicht bewusst, sie reagieren impulsiv und ärgern sich womöglich später, die Aufgabe nicht beendet zu haben. Dies können wir zunächst mit den Kindern besprechen, auch hier durchaus wieder die Vor- und Nachteile des bisherigen Verhaltens als auch eines veränderten Verhaltens, sodass das Kind sich der Veränderung öffnen kann.

Die Fokussierung der Aufmerksamkeit, die Fähigkeit, Ablenkungen auszublenden und ihre Impulse zu kontrollieren, ist die ganz zentrale Herausforderung für diese Kinder. Deshalb ist es sinnvoll, dies besonders und auch über einen längeren Zeitraum zu trainieren.

4.3.1.1 „Konzentraurus Rex“

Wir können das Ganze als Spiel mit Wettbewerbscharakter inszenieren, das großen Spaß macht. Das Kind versucht dabei, seine Aufmerksamkeit zu fokussieren, und Sie tun alles, um das Kind abzulenken!⁶⁶

Das Kind erhält dafür eine Aufgabe, z. B. das Übersetzen der Geheimschrift, die im Kapitel „Selbstinstruktion“ vorgestellt wurde. Es ist aber auch jede andere Aufgabe möglich, seien es Rechenaufgaben, Grammatikaufgaben oder auch klassische Konzentrationsaufgaben oder -spiele wie z. B. Differix. Über die Lösung der Aufgabe hinaus ist die eigentliche Herausforderung jedoch, bei der Sache zu bleiben und sich nicht ablenken zu lassen. Für jede Teillösung oder jedes gefundene Wort etc. erhält das Kind einen Punkt.

Sie hingegen erhalten jeweils einen Punkt, wenn Sie das Kind erfolgreich ablenken! Dafür gilt es, alles zu geben! Sie können unruhig werden, auf dem Stuhl schaukeln, im Raum umhergehen, das Kind nach etwas fragen, antippen, Papierschwalben

bauen oder sogar mit Stofftieren werfen. Wenn es Ihnen gelingt, dass das Kind hochschaut, grinst oder sogar mit Ihnen spricht, erhalten Sie jeweils einen Punkt. Aber machen Sie sich darauf gefasst: Sie werden vermutlich verlieren!

Die Kinder entwickeln einen enormen Ehrgeiz, in diesem spielerischen Rahmen volle Konzentration zu zeigen und als Sieger aus dem Spiel hervorzugehen. Und es gelingt ihnen! Die Anstrengungsbereitschaft und die Motivation sind überaus groß und setzen ungeahnte Kräfte frei.

Dieses Erlebnis, allen, sogar massiven, Ablenkungen trotzen zu können, stärkt das Selbstbewusstsein der Kinder ungemein. Sie erleben in einer Anforderungssituation, dass sie in der Lage sind, sich absolut zu fokussieren. Natürlich sollte es nicht bei einem einmaligen Erlebnis bleiben, denn so eine fokussierte Aufmerksamkeit muss regelmäßig trainiert werden. Doch um den „Knoten platzen zu lassen“, ist dieses Spiel schon zu Beginn wunderbar geeignet.

Als Unterstützung können die Kinder hier auch zu Beginn der Aufgabe viele Elemente, die zuvor innerhalb der ersten fünf Etappen der SchADSkiste erarbeitet wurden, einsetzen. Sie können ihren inneren Helfer als Begleiter aktivieren, ihren Erfolgsmoment heranziehen und ihre Kompetenzhaltung einnehmen.

Um auch dieses neue beeindruckende Erfolgserlebnis zu einem bleibenden Eindruck werden zu lassen, können wir dieses Empfinden wieder ankern. Wir können z. B. mit dem Kind eine Siegerurkunde gestalten – und zwar mit „Konzentraurus Rex“, dem König der Konzentration, als zentraler Figur. Das Kind kann der Figur eine individuelle Gestalt geben und sich so noch mehr mit ihm identifizieren.

In der nächsten Phase können wir dann immer wieder kleine Trainingseinheiten zur besseren Fokussierung der Aufmerksamkeit in unsere Stunden einbauen. Hier kann auch gut ein Verstärkerplan zum Einsatz kommen, wobei die Punktezahl, die gewonnen werden kann, mit jeder neuen Anforderungsstufe ansteigt.

4.3.1.2 Unterrichtsnahes Material

Auf einem höheren Anforderungsniveau und auch bei älteren Kindern oder Jugendlichen können beliebige Sachtexte eingesetzt werden.

Um sich eine Struktur für die Vorgehensweise zu schaffen, können die Kinder dann hier auch z. B. die Signalkarten des Selbstinstruktionstrainings einsetzen.

Sie als Lerntherapeutin können dann wieder den „Master of Distraction“ spielen und das Kind ablenken. Auch ein Radio laufen zu lassen ist eine effektive „Störmaßnahme“; Sprecher, Nachrichten, Musik bieten eine Fülle an Ablenkungen.

Wenn die Kinder oder auch Jugendlichen schon einige Erfahrungen gesammelt haben, können wir mit ihnen erarbeiten, wie es möglich ist, durch stärkere Strukturierung und kleine methodische Kniffe die Fokussierung zu erleichtern.

Hier können die Grundlagen der Textarbeit vermittelt werden, die für alle Unterrichtsfächer relevant sind:

- *Zunächst wird der Text grob überflogen und im Zusammenhang mit der Überschrift entsteht ein erster Eindruck.*
- *Im nächsten Schritt werden Abschnitte markiert und kurze, prägnante Stichwörter dazu an den Rand geschrieben.*
- *Gibt es Fragen zu Fremdwörtern oder andere Verständnisprobleme, so können die Wörter unterstrichen und ein Fragezeichen an den Rand gesetzt werden.*
- *Erscheint eine Aussage als besonders wichtig oder bedenkenswert, so kann ein Ausrufezeichen an den Rand gesetzt werden.*

All dies dient der visuellen Strukturierung des Textes und unterstützt so die gedankliche Strukturierung. Vom komplexen Textkorpus, bei dem eine große Anzahl von Wörtern gleichförmig die Seite füllt und die Aufmerksamkeit für viele Kinder kaum zielgerichtet steuerbar ist, gelangen die Kinder nun zu einem übersichtlichen, visuell markierten Gerüst, das die weitere Bearbeitung von Fragen zum Text etc. wesentlich erleichtert. Auch hier gilt also, das große Ziel des Textverständnisses in mehrere kleine Etappen zu teilen, um so fokussiert und planvoll zu Ziel zu gelangen.

Auch bei nur gehörten Texten ist die Methode anwendbar. Wir können dem Kind eine Geschichte oder einen Sachtext vorlesen und das Kind hat die Aufgabe, den Text möglichst gut im Gedächtnis zu speichern und sich kurze, knappe Notizen zu machen. Wir können dann mit dem Kind gemeinsam erarbeiten, wie das am erfolgversprechendsten gestaltet werden kann. Es ist nicht zu schaffen, ganze Sätze mitzuschreiben.

- *Auf welche Wörter kommt es dann an?*
- *Wie ist ein Gedanke aufgebaut, reicht das Nomen, um sich später an den Gedanken zu erinnern? Oder brauchen wir auch das Verb?*
- *Können wir mit Abkürzungen arbeiten?*
- *Können wir Symbole einzusetzen?*
- *Oder verschiedene Farben?*

Mit zunehmender Erfahrung des Kindes in der Textarbeit können wir dann während der Übung noch zusätzliche Ablenkungen einbauen, das Radio einschalten oder unterschiedliche Geräusche einblenden, Pausenlärm, Sirenen, ungewöhnliche Klänge von unterschiedlichen Instrumenten etc.

Der Vorteil dieser Übungsanordnung und auch des verwendeten Materials ist, dass die Bedingungen nah an den Anforderungen des realen Unterrichts, am Alltag der Kinder, orientiert sind. Es geht auch inhaltlich um Aufgaben, vor die das Kind tat-

sächlich auch im Unterricht gestellt ist. Diese Nähe und Praxisbezogenheit ermöglicht es den Kindern, ihre Erfahrungen mit den Übungen direkt auf den Unterricht zu übertragen. So ist es möglich, einen großen Trainingseffekt zu erzielen.

4.3.2 Schnelles Reagieren – aber auf das Entscheidende

4.3.2.1 „Herr Lehmann sagt“

Ein Beispiel dafür, wie sich schnelles Reagieren auf Zielreize bei gleichzeitiger Hemmung der Reaktionsimpulse auf irrelevante Reize üben lässt, ist das alte Kinderspiel „Herr Lehmann sagt“.⁶⁷

Es gibt drei Anweisungen, von Ihnen gegeben, die das Kind jeweils gemeinsam mit Ihnen ausführt. Sie können z. B. lauten:

1. *Herr Lehmann sagt: Winke mit der rechten Hand!*
2. *Herr Lehmann sagt: Klopfe dir auf die linke Schulter!*
3. *Herr Lehmann sagt: Lauf um den Stuhl herum!*

Ab und zu lassen Sie jedoch den Satz „Herr Lehmann sagt“ weg und äußern nur den Auftrag. Dann jedoch wird die Handlung nicht ausgeführt! Wer da nicht rechtzeitig die „irrelevante Reaktion hemmt“, hat einen Punkt verloren.

Hier können Sie sich gemeinsam mit dem Kind natürlich viele weitere Varianten ausdenken.

4.3.2.2 „Pippis Pferd steht unter der Veranda“

Geschichten, die nur erzählt oder vorgelesen werden, also ohne schriftliche Darstellung angeboten werden, eignen sich gut, die Fokussierung auf auditive Reize zu trainieren, eine Fähigkeit, die im Unterricht besonders wichtig ist. Dazu kann das Arbeitsgedächtnis gefördert werden, indem wir nach Ende der Geschichte Fragen zum Inhalt stellen. Eine zusätzliche Schwierigkeitsstufe ist erreicht, wenn außerdem noch „Fehler“ eingebaut sind, die das Kind benennen soll. Der höchste Schwierigkeitsgrad ist, Fehler zwar aufzuspüren, aber in einem bestimmten Kontext nicht sofort zu benennen. In diesem Fall wird zudem noch die schnelle Reaktion auf Zielreize bei Hemmung der Reaktionsimpulse auf irrelevante Reize geübt.

Ein Beispiel einer selbst erfundenen Geschichte (Der Name „Pippi Langstrumpf“ © Verlagsgruppe Oetinger Service GmbH):

Einführung:

Ich erzähle dir jetzt eine Geschichte. Höre bitte gut zu und versuche, dir dabei alles wie in

einem Film vorzustellen. Dann kannst du dir vieles besser merken, denn am Ende werde ich dich interviewen und dir Fragen zur Geschichte stellen. Außerdem werde ich Fehler in die Geschichte einbauen, z. B. behaupte ich, Pippis Pferd steht unter der Veranda. Das stimmt natürlich nicht, das Pferd steht **auf** der Veranda. Wenn du das bemerkst, unterbrich mich und stelle es richtig. Wenn ich aber vorher sage: „Pippi sagt: ...“ oder „Herr Nilsson rief: ...“, also immer, wenn jemand direkt spricht und dabei etwas Falsches sagt, dann unterbrich mich nicht, sondern schreibe dir kurz auf, was falsch war. (Eine Zusatzaufgabe kann sein: Zähle mit, wie oft das Wort „Pippi“ gesagt wird.)

Eines schönen Sommerabends, es war warm und angenehm, denn es war mitten im **Dezember**, kam Pippi von einem Spaziergang nach Hause. Sie freute sich sehr darauf, ihre Freunde zu sehen, den Affen Herrn Nilsson und das Pferd. Doch Pippi war wirklich überrascht, als sie das Pferd sah und **sagte zu ihm**: „Du stehst heute **unter der Veranda**? Das machst du doch sonst nie!“ „Ach, ich wollte ein bisschen frische Luft schnappen“, antwortete das Pferd. Herr Nilsson saß im Sessel und **knackte etliche kleine Kokosnüsse mit einem Nussknacker**. Pippi setzte sich gemütlich auf ihr Sofa und leerte ihre Taschen. Was hatte sie heute nicht alles entdeckt? Sie hatte sechs tolle, bunte Murmeln gefunden, einen alten Einkaufszettel, eine Vogelfeder und ein paar Münzen! Sie packte erst einmal die **Murmeln in ihren Geldbeutel**. Die Vogelfeder sah sehr schön aus, sie war sehr groß und ganz bunt, sie hatte bestimmt einem **Spatz** gehört.

Und der Einkaufszettel war auch interessant: 3 **Kilo** Milch, Blaubeermarmelade, 500 g Mehl und 6 Eier. „Da wollte jemand wohl ein **Schnitzel braten**“, rief Pippi! „Wenn ich das so lese, bekomme ich auch Hunger!“ meinte sie. Und sie begann, für alle das Abendessen vorzubereiten. Das Pferd bekam ganz viel Hafer und einen Trog mit Wasser, Herr Nilsson drei **gelbe Gurken**. Für sich selbst bereitete Pippi eine leckere Kürbissuppe zu. Dazu nahm sie den Kürbis, schnitt ihn mit einem Messer **nicht** in kleine Stücke, und dann kamen noch einige Zutaten dazu: Kartoffeln, ein paar Möhren und natürlich, damit das Ganze einen guten Geschmack bekam, viele Gewürze, wie Salz, Pfeffer, **Karies** und Zimt. Dann kochte sie das alles 30 **Tage** lang. Als die Suppe fertig war, machte sie es sich gemütlich und ließ sich die Suppe schmecken. „Das war ein schöner Abend für uns **Vier**!“, meinte Pippi zufrieden.

Fragen zum Text:

Wie viele Murmeln hat Pippi gefunden?

Was stand auf dem Einkaufszettel?

Welche Gewürze hat sie an ihre Kürbissuppe getan?

Da Pippis Lebensstil von vornherein von Eigentümlichkeiten und ungewöhnlichen Situationen gekennzeichnet ist, muss beim Zuhören besonders aufmerksam darauf geachtet werden, ob es eventuell möglich sein kann, dass Pippi so lebt oder ob es tatsächlich logische Brüche und damit Fehler sind, die im Text auftauchen.

Es ist auch gut möglich, kleine Alltagsgeschichten zu erzählen, über ein Fußballspiel mehrerer Kinder, über einen Besuch im Zoo, über einen Ausflug oder eine Reise, über ein Fest. Zu einem Stichwort wie „Weihnachten“ stellen Sie sich eine Si-

tuation vor und assoziieren kurz „unmögliche“ Details: Ostereier, Sommerblumen, eine Palme als Baum etc. Solche Geschichten können gut spontan und ohne große Planung erfunden werden. Wenn viele Figuren auftauchen, denen eine Handlung zugeordnet ist, gibt es schon eine Menge Gesprächsstoff.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass dem Training der Fokussierung der Aufmerksamkeit ein sehr wichtiger Platz innerhalb der Therapie zukommt. Häufig haben die Kinder und Jugendlichen in diesem Bereich noch große Schwierigkeiten. Hier Verbesserungen zu erzielen und auch Strategien im Umgang mit Ablenkungen zu entwickeln, sind entscheidende Faktoren für den Erfolg der Kinder, besonders innerhalb des schulischen Lernumfelds.

5. Effektives Lernen trotz Ablenkung – Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf mein Ziel

„Es ist still, wenn ich will!“

(Tim, 10 Jahre)

Trotz oft großer Geräuschkulisse in einem Klassenraum mit 30 Kindern und vielfältiger anderer Ablenkungen konzentriert bei einer Sache zu bleiben, die zudem noch geistige Anstrengung erfordert, ist die „Königsdisziplin“ für diese Kinder und Jugendlichen.

Für SchülerInnen mit noch großen Problemen im Bereich der Aufmerksamkeitssteuerung liegt hier eine große Herausforderung und gleichzeitig auch eine Chance.

Denn gerade die Fähigkeit, effektiv zu lernen – trotz vielfältiger Ablenkungen – ist eine wichtige Voraussetzung für Lernerfolge und Leistungssteigerungen.

Auch wenn Unterricht mehr und mehr den individuellen Lernbedürfnissen der Kinder Rechnung trägt, indem Stillarbeitsräume oder Entspannungsräume zur Verfügung gestellt werden, so ist doch oft auch noch die Fähigkeit gefragt, sich auch innerhalb einer „Störumgebung“ auf eine Aufgabe zu fokussieren.

Doch Kinder, die leicht irritierbar und ablenkbar sind, kostet es viel Energie, sich vor all diesen Eindrücken zu schützen und sich abzugrenzen. Dies ist Energie, die ihnen dann beim eigentlichen Lernprozess nicht mehr zur Verfügung steht.

Doch es ist ebenso wichtig, innere Impulse kontrollieren und lenken zu können, indem das Kind nicht auf äußere Ablenkungen mit einer Reaktion antwortet, oder indem es den inneren Impuls nach Bewegung etc. in einem gewissen Rahmen steuern kann.

Deshalb sind gerade Erfolge im Bereich der Fokussierung auf eine Aufgabe eine große Erleichterung und ein wichtiger Meilenstein auf dem Weg zum Lernen mit Aufmerksamkeit.

Zur Förderung dieser Bereiche bieten Claus Jacobs' „Attentioner“ und auch die Selbstinstruktionsstrategien von Döpfner, Krowatschek, Lauth und Co. hier schon gut ausgearbeitete Konzepte.

Doch können wir über diese Ansätze hinaus unseren Blick noch weiten und unsere Arbeit auf ein noch breiteres Fundament stellen.

Es gibt weitere, ganz unterschiedliche Faktoren, die auf das Lernen mit Aufmerksamkeit auch bei einer Störkulisse oder anderen Ablenkungen Einfluss nehmen und bei der Etablierung hilfreicher Lernstrategien und Lernbedingungen genutzt werden können.

Um aufmerksam und fokussiert bei einer Aufgabe zu bleiben oder auch konzentriert zuzuhören können zum einen die Ressourcen im Kind aktiviert werden.⁶⁸ Außerdem können äußere Faktoren wie veränderter Unterricht, angepasste Materialien und Aufgabenstellungen sowie eine veränderte Lernumgebung zur besseren Fokussierung beitragen.

5.1 Ressourcen im Kind

Eine gute Möglichkeit, um die inneren Kräfte der Kinder zu aktivieren, ist auch hier der Einsatz von Imaginationen. In erster Linie geht es dabei um die visuelle Kompensation der auditiven Störreize. Der Sinneskanal des Hörens wird so überlagert durch einen starken visuellen Eindruck.

Stellen Sie sich noch einmal kurz eine ganz normale Unterrichtssituation vor. Für 30 Kinder und mehr ist der Raum oft knapp bemessen. Die Kinder sitzen dicht nebeneinander. Es geht darum, eine schriftliche Aufgabe zu bewältigen. Einige Kinder reden mit dem Nachbarn oder rufen auch etwas über mehrere Tische hinweg, der Lehrer ermahnt vielleicht auch ein paar Schüler, leise zu sein oder mit der Aufgabe zu beginnen. Die ersten Schüler beginnen unruhig zu werden, rutschen mit ihrem Stuhl hin und her, der Nachbar lässt einen Stift fallen. Auf dem Flur fällt krachend eine Tür zu, jemand fragt, ob er zur Toilette kann usw. Das Arbeiten in einem Großraumbüro ist nichts dagegen! Stellen Sie sich nun bitte noch vor, Sie seien auditiv leicht ablenkbar. Jedes Geräusch rückt sofort in Ihr Bewusstsein und Sie müssen sich dem zuwenden, ob Sie es wollen oder nicht. Dann starten Sie doch wieder einen Versuch, sich auf Ihre Aufgabe zu konzentrieren. Aber da erreicht Ihr Ohr schon die nächste Ablenkung. Das ist sehr anstrengend und auf Dauer auch frustrierend. Ärger und Reizbarkeit lassen da nicht lange auf sich warten.

Bei der Arbeit mit Imaginationen geht es darum, den Kindern und Jugendlichen einen „Schutzschild“ zur Verfügung zu stellen, der sie von Störreizen abschirmt. Die Fokussierung auf den visuellen Wahrnehmungskanal hilft dabei, auditive Reize zu „überhören“. Diese Kinder haben oft ein sehr gutes visuelles Vorstellungsvermögen und finden sich schnell in die Methode ein. Mithilfe der Imaginationen können die Kinder ihre Aufmerksamkeit wieder selbst steuern und sind nicht den Außenreizen ausgeliefert, sie haben Einfluss auf das Geschehen und erleben sich als selbstwirksam, was sie insgesamt ruhiger und ausgeglichener werden lässt.

Wir können uns dem Thema gemeinsam mit dem Kind annähern, indem wir das Kind bitten, sich einmal kurz eine laute Umgebung vorzustellen und dann zu beschreiben, welche körperlichen Reaktionen oder auch Gedanken es wahrnimmt. Anschließend visualisiert das Kind eine ruhige Umgebung und berichtet hier von seinen Empfindungen. Dies kann wieder in einer Tabelle gegenübergestellt werden und so als Ausgangspunkt für Veränderungen dienen.

Im nächsten Schritt kann dem Kind eine Imagination helfen, einen individuellen visuellen „Schutzschild“ zu finden, um dann in einem „Future Pace“ die erfolgreiche Fokussierung auf eine Aufgabe vorab zu erleben.

Natürlich kann auch hier wieder eine Rahmengeschichte, wie in der ersten Etappe beschrieben, zum Einsatz kommen.

Hier kann auch wieder auf Ressourcen wie die Kompetenzhaltung, den Erfolgssatz und den inneren Helfer aufgebaut werden.

Ein visueller Anker, z. B. in Form eines Symbols, einer kleinen Figur oder eines Satzes, kann dann in der Situation an die Ressource erinnern.

5.1.1 Imagination: „Ich kann mich vor Lärm schützen“

Zu Beginn denke bitte an deinen inneren Helfer. Vergewissere dich, dass er da ist, und nimm kurz Kontakt zu ihm auf. So kann er dich wie immer begleiten und unterstützen.

Geh nun in deine Erfolgshaltung und denke ganz intensiv an deinen Erfolgssatz.

Atme nun dreimal tief ein und aus. Lass dir die Zeit, die du brauchst. Versuche dabei, ganz langsam auszuatmen, so verstärkst du die entspannende Wirkung.

In den folgenden Minuten kannst du für dich Möglichkeiten entdecken, Geräusche, die dich bisher oft stören, nicht mehr so deutlich wahrzunehmen oder vielleicht sogar ganz ausblenden.

Denn diese Fähigkeit besitzt du, du kannst Einfluss nehmen auf das, was du hörst.

Zwar können wir unsere Ohren nicht wie unsere Augen einfach schließen, wenn wir das wollen, aber wir können uns auf andere Weise vor unerwünschten Geräuschen schützen.

Oft hilft es uns, wenn wir uns ein ganz genaues Bild vorstellen. Wenn du ganz konzentriert auf ein Bild bist, nimmst du Geräusche um dich herum nicht mehr so wahr.

Es gibt ja verschiedene Möglichkeiten, Geräusche oder Töne nicht mehr so stark wahrzunehmen.

Wenn dir die Musik, die du mit deinem Handy hörst, zu laut ist, schiebst du den Lautstärkeregler zur Seite. Wenn dir das Fernsehen oder die Musikanlage zu laut ist, drückst du die Lautstärketaste, bis dir der Ton angenehm ist.

Oder aber du hörst ganz bewusst auf ein anderes, dir angenehmes Geräusch, z. B. das Plätschern eines Zimmerspringbrunnens oder du stellst dir das Rauschen des Meeres vor. So rückt dies in den Vordergrund und die anderen unangenehmen Geräusche treten in den Hintergrund.

Du kannst dir auch vorstellen, dass du eine Tür schließt, die den Lärm aussperrt und dir einen ruhigen Raum eröffnet.

Vielleicht möchtest du dir auch eine Schutzglocke vorstellen, die dich abschirmt, dir aber ermöglicht, alles noch zu sehen.

Es kann auch ein Zelt, ein Regenschirm oder eine dichte grüne Hecke sein, die dich schützen und abschirmen.

*Vielleicht auch etwas ganz anderes...
Was ist es bei dir?*

Nimm dir Zeit und stell dir deinen ganz persönlichen Schutzschild genau vor. Welche Form hat er, welche Farben? Vielleicht hast du ja auch Lust, ein Bild dazu zu malen.

Wenn du nun ausreichend geschützt bist vor Geräuschen, die von außen kommen, lasse ein Bild in dir entstehen, wie deine ganz persönliche Konzentration aussieht, wenn du dich einer Aufgabe widmest.

Ist es bei dir ein Gegenstand oder ein anderes Symbol, das deine Fähigkeit Konzentration sichtbar macht?

Ist es vielleicht ein dunkler Raum, in dem nur deine Aufgabe erleuchtet ist, wie von einem kleinen Scheinwerfer?

Oder ist dein Symbol eine kleine Taschenlampe, die immer genau das erhellt und ins Zentrum rückt, was gerade für dich wichtig ist? Oder kannst du, wenn du das willst, eine Glühbirne oder einen Scheinwerfer anknipsen?

Vielleicht ist es bei dir auch so, dass du dir vorstellst, zunächst in ein knisterndes Kaminfeuer zu schauen, bevor du dich dann auf deine Aufgabe konzentrierst.

Was es auch bei dir ist, es gibt dir ein Gefühl innerer Ruhe und du kannst dich auf das konzentrieren, was dir wichtig ist.

Atme tief durch, schau dir dein Bild an und sage dir: „Jetzt ist Ruhe in mir!“

Du kannst spüren, wie sich die Ruhe in dir ausbreitet und wie du gleichzeitig wach und aufmerksam bist. Du kannst konzentriert bei der Sache sein.

Stell dir vor, wie du ganz zügig und ruhig deine Aufgabe bewältigst, Schritt für Schritt, ganz bei dir. Du bist erfolgreich damit und kannst fühlen, wie zufrieden du bist.

Und so, wie du dich jetzt gerade fühlst, kannst du dich in Zukunft immer häufiger fühlen: ruhig, konzentriert und erfolgreich!

Du bist stolz auf das, was du schon erreicht hast, du dankst auch deinem inneren Helfer für seine Unterstützung und freust dich auf das, was kommen wird.

5.1.2 Beispiel: Hannes' Waschmaschine

Hannes, ein 14-jähriger Junge, brauchte zum Lernen eine ruhige Umgebung und auch Zeit. Er war selbst ein sehr ruhiger Mensch, der auch in seiner eigenen Vorstellungswelt lebte und deshalb teilweise als verträumt und abwesend wahrgenommen wurde.

Stand ihm – wie in der Schule – eine ruhige Umgebung nicht zur Verfügung und war er vielen Störgeräuschen ausgesetzt, wurde er sehr unruhig und konnte sich kaum noch konzentrieren. Er verlor nicht nur die Ruhe, sondern auch die Fassung. Es stiegen Ängste in ihm auf, die seine Aufmerksamkeit beanspruchten. So blieb

keine Energie mehr für die eigentliche Aufgabe. Viele Dinge musste Hannes deshalb zu Hause zu Ende bringen. Es war kein Wunder, dass er zunehmend frustriert und mutlos wurde.

Hannes notierte zu seinen Wahrnehmungen in lauter Umgebung sowie zu seiner Wunschvorstellung Folgendes:

Laute Umgebung	Ruhige Umgebung
– Nervig – Ab und zu Kopfschmerzen – Dann wackele ich mit den Füßen – Ich gucke ernst und angespannt – Angst, dass ich nicht fertig werde mit dem, was ich mir vorgenommen habe	– Ich merke es an meinem Atemzug – Die Füße sind ganz ruhig auf dem Boden – Immer noch Angst, dass ich nicht fertig werde

Die Belastung, die die laute Umgebung für ihn bedeutete, wird sehr deutlich. Aber es gab auch erste kleine Hinweise, welche Einflussfaktoren für ihn bestanden: ruhiges Atmen, ein entspannter Gesichtsausdruck und Füße, die „geerdet“ sind. Wie ja schon bei der „Kompetenzhaltung“ in der ersten Etappe (siehe 1.2.8) deutlich wurde, hat das Körperempfinden eine Rückwirkung auf unser Fühlen und Denken. So kann das Einnehmen einer bestimmten Haltung auch schon das Startsignal für eine ruhigere innere Gestimmtheit sein. Hannes hat also in diesem Fall eine besondere Körperhaltung eingeübt, die es ihm ermöglichte, „fest verankert“ zu sein. Auch ein Atemritual wie „dreimal tief durchatmen“ erzielte bei ihm Wirkung. Wichtig ist dabei, dass die Phase des Ausatmens ein bisschen länger als die des Einatmens dauert, so wird ein größerer Entspannungseffekt erzielt.

Die Angst, nicht fertig zu werden, blieb auch bei ruhiger Umgebung nach Hannes' Einschätzung dieselbe. Da galt es, sich dem Thema später noch einmal besonders zuzuwenden.

Hannes war ein ungewöhnlicher Junge, der ein Faible für Waschmaschinen hatte. Ihm stand eine Scheune zur Verfügung, in der er einige Maschinen gesammelt hatte. Er kannte sich mit allen Modellen und Eigenarten aus, hatte etliche Maschinen auch selbst repariert. Ein absoluter Experte auf seinem Gebiet!

Da war es kein Wunder, dass Waschmaschinen auch bei der Frage nach Ressourcen wichtig wurden.

Schon zuvor, bei der Imagination des roten Luftballons, hatte er den in ihm freiwerdenden Platz – nach dem Loslassen der Probleme – mit „strahlend weißer Flüssigkeit“ gefüllt.

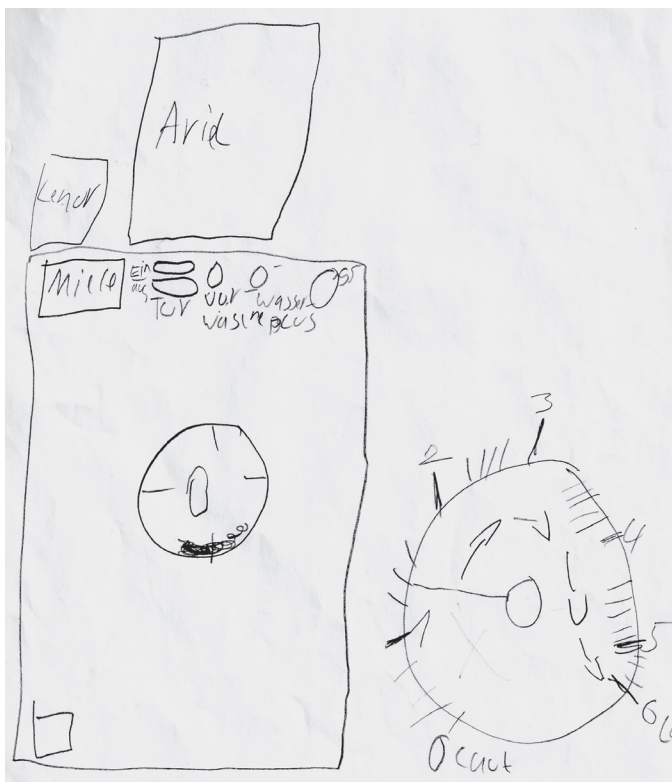


Bild 40: Hannes' Waschmaschine

Als Kompetenzsatz hatte Hannes dann „Ich schaff es in der Zeit!“ gewählt. Das war sein zentrales Thema.

Bei der Imagination „Ich kann mich vor Lärm schützen“ stellte Hannes sich zunächst einen ganz besonderen Lautstärkeregler vor: Es war der Reglerknopf einer Waschmaschine, den er *hochdrehte*! Die Drehzahl der Maschine wurde erhöht, die regelmäßigen Geräusche der sich drehenden Trommel wurden so deutlicher wahrnehmbar. Hannes wählte also die Methode, nicht die Außengeräusche hinunterzudrehen, sondern positive Geräusche in seiner Vorstellung zu verstärken und so die nun zu Nebengeräuschen gewordenen anderen akustischen Eindrücke zu „maskieren“.

Es war dann keine Überraschung mehr, dass er als Symbol für seine absolute Konzentration das Bild einer laufenden Waschmaschine vor sich sah, selbstverständlich mit gläsernem Bullauge, das den Blick ins Innere der Maschine ermöglicht. Diese Vorstellung hatte auf Hannes eine sehr beruhigende Wirkung. Wir festigten diese Vorstellung der ruhigen Konzentration durch Übungen innerhalb der Therapiestunde.

Es kamen dann auch kleine Aufgaben mit Störreizen dazu, sodass die Wirksamkeit der Methode für Hannes schon in der Übungssituation erlebbar wurde.

Auch die Technik des Selbstinstruktionstrainings half Hannes, sich zu fokussieren und das Entscheidende einer schriftlichen Aufgabe schneller zu erkennen und zu bearbeiten. Diese Methode dann mit Störgeräuschen zu kombinieren war eine weitere große Etappe für ihn auf dem Weg zum konzentrierten Arbeiten.

Zudem haben wir Hannes' Schnelligkeit trainiert: Wir spielten Spiele, in denen eine schnelle Reaktion erforderlich war, z. B. Kartenspiele, bei denen bei Erkennen gleicher Symbole schnell reagiert werden musste. Auch das Spiel „Tabu“, in dem bei knapp bemessener Zeit möglichst viele Wörter erklärt werden müssen, steigerte seine Fähigkeit, Dinge schnell zu verbalisieren. Hannes trainierte also ohne Leistungsanforderung und auf spielerische Weise, schnell seine Aktivität zu steigern.

Allmählich konnte Hannes das Erlernte und Erprobte auch in der schulischen Anforderungssituation einsetzen. Hannes konnte zunehmend Störreize ausblenden und seine Aufmerksamkeit bewusst auf seine Aufgabe lenken. Er erlebte Verbesserungen seiner Konzentrationsfähigkeit, was ihn spürbar erleichterte und mehr und mehr zuversichtlich werden ließ.

Hannes hat an dieser Stelle Selbstwirksamkeit erlebt, indem er innere Vorstellungsbilder aktivierte. Nicht nur das konkrete Bild der Ruhe und Konzentration half ihm, sondern auch das innere Bild von sich selbst als erfolgreich handelndem Menschen. Zuvor war er oft in einer „Problemhypnose“ gefangen: „Gleich wird es laut, da klappt es eh nicht, mich zu konzentrieren.“ Diese „Self-fulfilling-prophecy“ konnte Hannes auflösen und nun zuversichtlich an seine Aufgabe gehen.

Wir haben grundsätzlich natürlich auch viel an der Steigerung seines Selbstwertgefühls und der Entdeckung seiner Ressourcen gearbeitet. Viele methodische Ansätze der ersten Etappen, besonders erfolgreich auch das Ressourcenbrettspiel, kamen hier zum Einsatz. Hannes wurde sich seiner Fähigkeiten und Kenntnisse immer mehr bewusst und konnte zunehmend stolz auf sich sein.

Am Ende der Therapie erstellte Hannes eine „Erfolgskarte“ (siehe auch Kapitel 8.2 Aufmerksamkeit für Erfolge). Dort war zu lesen: „Ich bin stolz auf mich! Ich kann mich gut konzentrieren! Ich habe Erfolg!“

5.2 Das Zuhören trainieren

In der Schule gibt es – neben der Anforderung, sich trotz störender Außenreize auf schriftliche Aufgaben zu konzentrieren – die zweite große Herausforderung des aufmerksamen Zuhörens. Wenn die Lehrerin etwas erklärt oder die Hausaufgaben erläutert oder ein anderes Kind einen mündlichen Beitrag leistet, geht es um die Fähigkeit, auditive Reize wahrzunehmen, im Gedächtnis zu behalten und zu verarbeiten, dies alles oft auch bei zusätzlichen Störreizen.

Dann hilft es Kindern auch hier, sich durch eine Imagination eine visuelle Kompensation zu schaffen. Manche Kinder stellen sich ein altertümliches Hörrohr vor, das sie nur mit der Stimme der Lehrerin verbindet und alles andere ausblendet. Auch der Kraftanzug aus der ersten Etappe kann hier wieder zum Einsatz kommen. Er kann dann beispielsweise einen Energiekanal erzeugen, der alle Energie nur in Richtung der entscheidenden Stimme lenkt.

Das Zuhören kann natürlich auch trainiert werden. Hier sollen nur exemplarisch ein paar Ideen vorgestellt werden. Im Bereich des Trainings speziell von auditiver Wahrnehmung und Verarbeitung gibt es ein umfangreiches und vielfältiges Angebot.⁶⁹

Zum Basis-Training der auditiven Wahrnehmung und auch des Gedächtnisses können einfache Übungen genutzt werden:

- *Das alte Kinderspiel des „Kofferpackens“ ist hier eine von vielen Möglichkeiten: Ein Spieler packt einen Gegenstand in den Koffer, der andere Spieler zählt jeweils alle bereits genannten Gegenstände noch einmal auf, um dann noch einen weiteren hinzuzufügen.*
- *Ein Hör-Memory, das sich leicht mithilfe von Streichholzschachteln und Inhalten wie Perlen, Sand oder Steinen selbst herstellen lässt, ist für die Kinder besonders attraktiv.*
- *Auch der Einsatz von Instrumenten oder anderen Geräuschen, z. B. auf CD, die es zu erinnern oder nachzumachen gilt, bietet gutes Übungsmaterial.*

Es bietet sich auch an, gerade bei motorisch unruhigen Kindern, die Übungen zum Zuhören mit Bewegung zu verbinden.

- *So kann ganz simpel die Aufgabe darin bestehen, mehrere genannte Aufträge hintereinander auszuführen, z. B. „Geh ans Fenster, dreh dich zur Tafel um und schreibe das Wort ‚Ferien‘ an.“*
- *Spannender ist es, das Ganze als Schatzsuche zu gestalten: „Geh drei Schritte nach vorn, dann fünf nach links. Zum Schluss gehe drei Schritte rückwärts und schau in die Kiste, die du dann siehst. Was findest du dort?“*

Hier müssen Serien-Aufträge, die über den auditiven Wahrnehmungskanal verarbeitete werden, behalten und dann umgesetzt werden.

Gut einsetzbar sind auch die „Ratz-Fatz-Geschichten“.⁷⁰ Es werden Geschichten mit Signalwörtern erzählt. Die Kinder müssen die entsprechenden Motive, die auf Bodenplatten abgebildet sind, schnell erkennen, hinlaufen und sich daraufstellen. Auch hier kann auditive Aufmerksamkeit und Bewegung kombiniert werden.

Natürlich können auch in diesem Zusammenhang Geschichten erzählt werden, deren Inhalt behalten werden soll. Dies können kleine Geschichten sein, die auch leicht selbst zu erfinden sind.

Ein Beispiel:

Finns Geburtstag

Gestern habe ich meinen Geburtstag gefeiert. Es waren richtig viele Leute da: Meine Oma Klara und mein Opa Hans, meine Tante Eleonore, mein Vater und meine Mutter natürlich, aber auch einige Freunde, Tom, mit dem ich Fußball spiele, Julian, der in meiner Klasse neben mir sitzt, und die Kinder aus meiner Straße: Lina, Leo und Linus. Mit denen habe ich eine Hütte im Wald gebaut. Das schönste Geschenk bekam ich von meinem Opa: ein Pfadfindermesser!

Fragen zum Text:

Wie viele Gäste waren da?

Woher kennt Finn Tom?

Was hat Finn im Wald gemacht? Mit wem?

Es ist auch möglich, Signalwort-Geschichten zu erzählen, in denen zu Handlungen aufgefordert wird. So können verschiedene Tiere auftreten und jedes Mal, wenn z. B. ein Löwe erwähnt wird, ist es Aufgabe des Kindes, das Brüllen des Löwen nachzumachen.⁷¹ Schwieriger wird es dann schon, wenn das Kind alle Tiere, aber ausgerechnet nicht den Löwen, nachmachen soll. Natürlich können auch „Fehler“ in die Geschichten eingebaut werden.

Viele Materialien zur Förderung der auditiven Wahrnehmung eignen sich auch prima für dieses Thema der Fokussierung der Aufmerksamkeit.⁷²

Erwähnt seien hier noch die Vorlesegeschichten, die das Zuhören mit dem Erlernen von Entspannungstechniken verbinden. Als Beispiel können hier die „Geschichten für gestresste Kinder“ genannt werden.⁷³ Es handelt sich um spannende Abenteuer-geschichten, die u. a. im Weltraum oder unter Wasser spielen. Jede Geschichte ist in einzelne Kapitel unterteilt, das Vorlesen braucht ca. 10 Minuten. So lässt sich ein Kapitel gut regelmäßig z. B. am Ende der Therapiestunde einbauen.

In der Geschichte schlüpft das Kind in die Rolle des Protagonisten, es ist z. B. der Captain eines Raumschiffs. In jeder Episode kommt der Captain in zwei brenzlige Situationen, die er zunächst durch ganz impulsives Handeln entscheiden will. Doch im entscheidenden Augenblick nimmt er sich zurück, atmet tief durch und denkt an die E-Formel, die Entspannungsformel: „Tief durchatmen, Abstand halten und die beste Lösung suchen.“⁷⁴ Dann kann er gut überlegt, sachlich und konzentriert eine Entscheidung treffen, die dann – im Unterschied zum impulsiven Handeln – zum Erfolg führt.

Durch die Identifikation mit der Hauptfigur erlebt das Kind das Geschehen noch unmittelbarer und verinnerlicht schnell die E-Formel, sodass sie auch in anderen Situationen zur Verfügung steht. Gerade weil die Geschichten so anschaulich und spannend gestaltet sind, ist die „Macht der Bilder“ hier sehr wirksam.