

Vorwort

Liebe Kolleg*innen,

Inklusion und individuelle Förderung sind zentrale Aufgaben der Schulen, die oft herausfordernd sind. Förderzentren sind voll und würden Kinder mit AD(H)S kognitiv unterfordern, weshalb häufig eine Regelbeschulung gewählt wird – trotz unterschiedlicher Bedürfnisse der Kinder. Wie gehen wir damit um? Die Zahl der Schüler*innen mit besonderen Bedürfnissen wächst. Inklusion bezieht sich nicht nur auf körperliche oder kognitive Einschränkungen, sondern auch auf Teilleistungsstörungen und psychische Belastungen. Schulen benötigen praxisorientiertes Wissen, das verständlich und umsetzbar ist. Genau das bietet unsere Ratgeberreihe. Sie erhalten anschauliche Informationen, Hintergründe und Perspektiven, die Ihr Verständnis und Ihre Haltung stärken. Mit Praxisbeispielen und Materialien können Sie gezielt beraten und Ihre Klasse auf Besonderheiten vorbereiten.

AD(H)S ist eine der häufigeren Herausforderungen – mit Symptomen wie motorischer Unruhe und Konzentrationsproblemen. Es ist anstrengend, sowohl für die Betroffenen als auch für ihr Umfeld. Die Störung ist oft genetisch bedingt, und wenn Eltern stark gefordert sind, braucht es Unterstützung durch die Schule. Eine wertschätzende Haltung ist dabei der Schlüssel zu erfolgreicher Zusammenarbeit und einem guten Schulbesuch. Unser Ratgeber vermittelt im ersten Teil theoretische Grundlagen zu AD(H)S und liefert anschließend praxisnahe Unterrichtshilfen. Im dritten Teil geht es um die Zusammenarbeit mit der Klasse, den Eltern und bei Konflikten. Abschließend finden Sie Tipps für unterschiedliche Verhaltensweisen und konkrete Lösungen. Auch Besonderheiten können das Schulleben bereichern!

Eine erfolgreiche Arbeit mit Ihren besonderen Kindern wünschen Ihnen



Sandra Kroll-Gabriel
Beratungsrektorin (Schulpsychologie)
Staatliche Schulpsychologin
Grundschullehrerin
Legasthenie- und Dyskalkulietherapeutin (BVL)
Resilienztrainerin (IHK)



Matthias Weber
Staatlicher Schulpsychologe
Lehrer an Mittelschulen
B.Ed. (Lehramt)
B.Sc. (Psychologie)
M.A. (Erz.-Empirische Bildungsforschung)

Die Welt mit AD(H)S

Selbsterfahrungsübungen, Besonderheiten (er)spüren

Wir nehmen Sie mit auf eine gedankliche Reise in die Welt eines Menschen mit AD(H)S. Wie nehmen Betroffene ihre Welt wahr, warum haben sie das Gefühl, ständig getrieben zu sein? Welche Reize werden selektiert und warum sind Selbststeuerung und Selbstorganisation ein so anspruchsvolles und forderndes Thema?

Niklas schildert, dass er oft das Gefühl hat, dass in seinem Kopf ein Rummelplatz ist. Was nimmt der Junge wahr? Zahlreiche Reize, Eindrücke und Beobachtungen, die er nicht ordnen kann. Niklas kann in seinem Wahrnehmungszentrum nicht selektieren, was wichtig ist. Er nimmt ungefiltert alles wahr.

Hinzu kommt, dass für Menschen mit AD(H)S oft Reize im Vordergrund stehen, die Menschen ohne AD(H)S mit einer fokussierten Wahrnehmung völlig automatisch ausblenden.

Dazu gleich zwei weitere Beispiele aus dem Schulalltag.

Die Klasse 6a hat Kunstunterricht. Frau Müller leitet die Schüler*innen an, mit Wasserfarben zu arbeiten. Mira findet ihren Borstenpinsel nicht. Frau Müller meint, der Pinsel ist in ihrer Kunstkiste. Beschämt sucht die Schülerin in ihrer Schultasche. „Warum finde ich meine Sachen immer nicht ... Was denkt die Lehrerin von mir?“

Romeo sitzt in der letzten Reihe, ein guter Platz für ihn, weil er die anderen dann nicht „stört“. Er kippelt mit dem Stuhl und versucht, dem Lehrer im Geografieunterricht zu folgen. Es geht um die Planeten. Romeo weiß viel zu diesem Thema. Der Lehrer stellt eine Frage und Romeo platzt mit der Antwort heraus. Mist! Jetzt hat er sich wieder nicht gemeldet! Er weiß es doch. Ein strafender Blick des Lehrers folgt der Ermahnung: „In der 6. Klasse müsste das doch endlich funktionieren!“

Der Lehrer ist genervt. Nachvollziehbar?

Natürlich ist es schwierig, wenn nicht für alle Schüler*innen die gleichen Regeln gelten sollen. „Die Klasse tanzt uns sonst komplett auf der Nase herum.“ Ein Vorurteil? Nein, eine Befürchtung, die wir ernst nehmen müssen!

Schließen Sie kurz die Augen und denken Sie an Schüler*innen, die Sie im Laufe Ihrer Lehrtätigkeit kennengelernt haben. Sind Kinder mit extremer motorischer Unruhe dabei? Oder Kinder, die ihre Schulsachen einfach nicht geordnet bekommen? Bestimmt!

Nehmen Sie sich gerne ein Blatt Papier zur Hand und notieren Sie Ihre Gedanken: Was fällt Ihnen spontan ein?



Noch ein kleiner Selbsterfahrungstest:

Denken Sie 20 Sekunden lang an Walddiere.

Was konnten Sie vor Ihrem inneren Auge sehen?

Einen Fuchs? Ein Eichhörnchen? Oder vielleicht mehrere Walddiere, die sich in den Bäumen verstecken?

Sie hatten auf jeden Fall ein relativ „ruhiges“ Bild, bei dem die Walddiere einzeln oder in der Gemeinschaft im Vordergrund standen.

Etwas so ähnlich wie dieses Bild?



Wir gehen noch einen Schritt weiter. Bitte kreisen Sie alle Walddiere im Bild farbig ein.

Hierzu ein paar detailliertere Reflexionsfragen. Decken Sie dazu das Bild kurz ab:

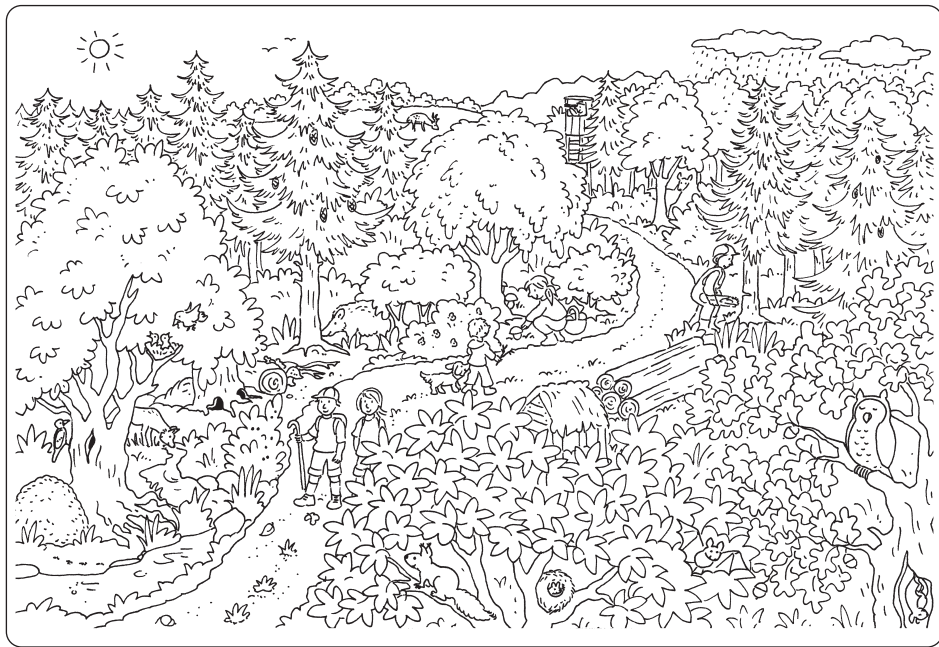
1. Wie viele Waldtiere haben Sie entdeckt?
2. Wie viele Bäume konnten Sie sehen?
3. Wie war das Wetter in Ihrer Erinnerung?
4. Wie viele Fliegenpilze konnten Sie am Waldboden entdecken?

Nun versetzen wir uns in eine Person mit AD(H)S!

Denken Sie 20 Sekunden an Waldtiere.

Was konnten Sie mit Ihrem inneren Auge sehen?

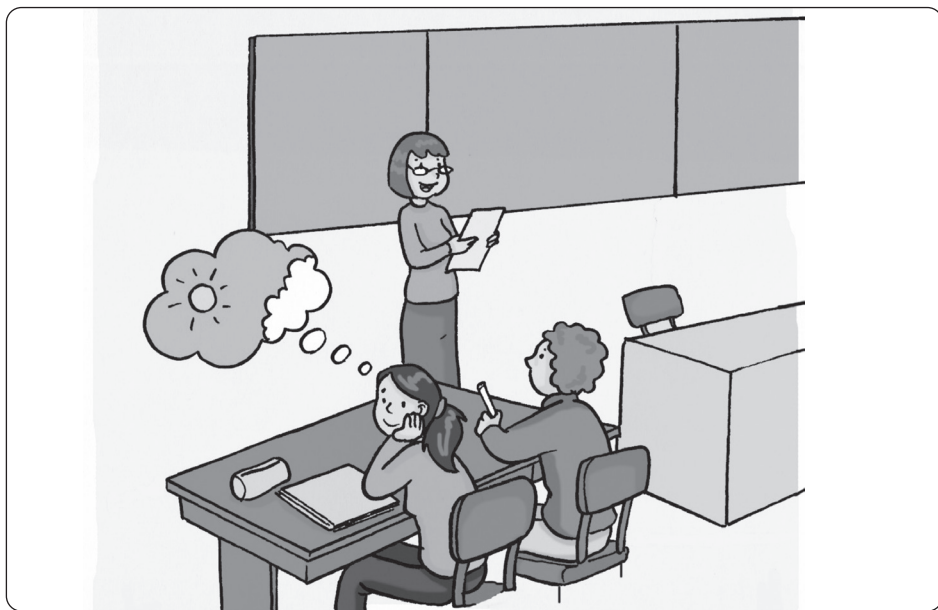
Sah das Bild so aus?



Fühlen Sie sich überfordert? Zu viele Reize auf einmal? Der Auftrag war: Denken Sie an Waldtiere! Ein paar Tiere entdecken Sie bestimmt in diesem Wimmelbild. Aber es kostet Sie sehr viel Anstrengung. Es gibt einfach zu viel zu entdecken. Menschen mit ADHS oder ADS benötigen viel Disziplin, um ihre Aufmerksamkeit zielgerichtet auf einen Inhalt zu richten. Es gelingt ihnen nur unter höchster Selbststeuerung, sich zu fokussieren.

Sie folgen bei der Betrachtung keiner inneren Struktur, sondern sind ständig abgelenkt. Bleibt tatsächlich etwas „Gelerntes“ hängen? Für neurotypische Menschen ist das schwer vorstellbar. Man spricht von einer sogenannten „Reizoffenheit“, was bedeutet, dass sich Betroffene oft an kleinste Details erinnern, die für uns eher unwichtig sind oder im schulischen Kontext nicht Bestandteil des Arbeitsauftrags waren. Kennen Sie Schüler*innen mit dieser Fähigkeit? Ihr Gehirn gleicht einem Schwamm, der alles aufsaugt und dann aber aus der Vielzahl an Informationen nicht selektieren kann. Entsprechend würde Ihnen ein Kind mit AD(H)S wahrscheinlich das Wetter und die Anzahl an Baumstämmen genau nennen können, aber die Anzahl der Waldtiere eventuell nicht. Warum? Weil diese es nicht durch die Fülle an Reizen ins Zentrum der Aufmerksamkeit geschafft haben.

Zeit für eine Reflexion: Wo wird diese mangelnde Reizselektion im schulischen Alltag schwierig? Was beobachten Sie?



Sicherlich sind Sie nun im Thema und vielleicht auch etwas überrascht, wenn wir uns das Leben mit ADHS oder ADS vorstellen. Diese Selbsterfahrungsrunde beenden wir mit einem Statement:

ADHS/ ADS ist nicht nur eine Störung, sondern auch eine Superpower. Bereits in der Steinzeit war es der Mensch mit AD(H)S, der den Säbelzahn tiger entdeckte, bevor der Rest der Sippe ihn bemerkt hat. Er konnte sich allerdings nicht retten, weil seine Aufmerksamkeit nach der Warnung der anderen auf eine leckere Beere gelenkt war. Doch was passierte? Der Rest der Gruppe nahm ihn mit in die rettende Höhle.

Erkennen Sie unseren schulischen Auftrag? Nehmen wir unsere Schüler*innen mit: Wo kann die Denkweise von Betroffenen im schulischen Alltag nützlich sein? Wo ist eine flinke Beobachtungsgabe entscheidend?

Geben Sie stets konkrete Arbeitsaufträge, versorgen Sie ADHS- und ADS-Schüler*innen mit ausreichenden Reizen. Auch wenn es für uns unvorstellbar ist, empfinden sie das als förderlich und es bleibt wenig Raum für andere Ablenkungen. Ein Beispiel dazu aus dem Schulalltag.

Konstantin gelingt es nicht, Hefteinträge fertig zu schreiben. Nach einigen Zeilen kann er sich nicht mehr fokussieren. Außerdem kommt er mit dem Füller nicht zurecht. Bereits mehrmals ist die Feder abgebrochen. Die Lehrkraft möchte nicht, dass ständig der Tintenkiller genutzt wird. Konstantin streicht deshalb sehr viele Stellen durch und ist überhaupt nicht zufrieden mit seiner Arbeit.

Was könnte Konstantin helfen? Denkbar wäre ein Sitzkissen, das Konstantin mit einem zusätzlichen Reiz versorgt. Außerdem hilft ihm auch ein Positionswechsel. Kann der zweite Teil des Hefteintrages an einem Stehtisch oder am Fensterbrett geschrieben werden? In unserem Praxisteil finden Sie zahlreiche Tipps und Methoden, die für Konstantin und viele andere Betroffene hilfreich sind.

Zuerst jedoch benötigen wir den theoretischen Hintergrund, um die klinische Störung AD(H)S noch besser zu verstehen.