

Erfolgreich lernen mit ADHS: Die wichtigsten Empfehlungen für Lehrkräfte

Text: Stefanie Rietzler & Fabian Grolimund

Liebe Lehrerin, lieber Lehrer,

der Unterricht mit einem von ADHS betroffenen Kind ist nicht leicht. Diese Kinder sind im Unterricht oft unruhig und hochablenkbar. Sie haben Mühe damit, über längere Zeit zuzuhören, Anweisungen umzusetzen und anstrengende Aufgaben zu Ende zu bringen.

Wir möchten Ihnen einige praxiserprobte Tipps vorstellen, die sowohl Ihnen als auch dem Kind den Schulalltag erleichtern. Die Tipps sind als Vorschläge gedacht. Wählen Sie am besten diejenigen Strategien aus, die zu Ihrer Person und Ihrer Art zu unterrichten passen und Ihnen vom Aufwand her tragbar erscheinen.

Achten Sie auf einen geeigneten Sitzplatz

ADHS-Betroffenen fällt es schwer, ihre Aufmerksamkeit bewusst auszurichten und momentan unwichtige auditive, visuelle oder emotionale Reize auszublenden. Daher sind sie mit ihren Augen und Ohren überall, wo „etwas los ist“: Sie schauen aus dem Fenster, träumen vor sich hin, plaudern mit dem Banknachbarn oder stehen mitten im Unterricht auf, weil ihr Blick auf den Wasserhahn fällt und ihnen in diesem Moment in den Sinn kommt, dass sie eigentlich durstig sind.

Sie können diesen Kindern die Aufmerksamkeitslenkung erleichtern, indem Sie ihnen einen Platz in den ersten Reihen zuweisen. Denn wir Menschen sind genetisch darauf „programmiert“, Gesichtern in unmittelbarer Nähe automatisch mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Auch weisen Kinder mit ADHS nicht selten Schwächen in der auditiven Wahrnehmung auf. Sitzen sie im Klassenzimmer weit hinten, gelingt es ihnen kaum mehr, die Erklärungen der Lehrperson über das Gehör aufzunehmen und zu verarbeiten.

Oftmals haben Lehrpersonen einen „Lieblingsplatz“, beispielsweise links von der Tafel, an dem sie während des Unterrichts häufig stehen. Es empfiehlt sich, ADHS-betroffene Kinder in unmittelbare Nähe dieses Platzes zu setzen, um ihnen die Aufmerksamkeitslenkung zu erleichtern. Dies bietet gleichzeitig den Vorteil, dass Sie rasch beim Kind sind, wenn es sich selbst oder andere ablenkt.

Konzentriertes Arbeiten lässt sich zudem erleichtern, wenn man bei der stillen Arbeit einen Gehörschutz einsetzt.

Handeln Sie, statt zu reden

Beim bewussten Fokussieren auf eine Aufgabe oder den Unterricht benötigen wir neuronale Netzwerke, die vorwiegend vom vorderen Bereich des Gehirns gleich hinter der Stirn gesteuert werden. Verfällt ein Kind ins Tagträumen, wird ein anderes Netzwerk des Gehirns aktiv. Das Problem ist: Diese beiden Netzwerke hemmen sich gegenseitig (Goleman, 2014). Wir richten unsere Aufmerksamkeit entweder nach außen oder ziehen uns unbemerkt in unsere Innenwelt zurück.

Aus diesem Grund ist es Kindern mit ADHS kaum möglich, bewusst zu registrieren, wenn ihre Gedanken gerade auf Wanderschaft gehen. Dies gilt übrigens für alle Menschen: Wenn Sie bei einer Weiterbildung gedanklich abschweifen, bemerken Sie dies nicht währenddessen, sondern erst dann, wenn Sie wieder „ins Hier und Jetzt“ zurückkehren. ADHS-betroffene Kinder blenden die Außenwelt derart aus, dass sie vielleicht nicht einmal auf Ermahnungen der Lehrperson reagieren.

Durch nonverbale Signale lässt sich die Aufmerksamkeit ADHS-betroffener Kinder ohne großes Aufhebens wieder zum Unterrichtsgeschehen zurücklenken: Die Lehrperson kann einen Schritt auf das Kind zu machen, wenn es träumt, und es – nach vorheriger Absprache – kurz am Arm oder an der Schulter berühren. Bei der stillen Arbeit kann man das Kind zur Weiterarbeit anleiten, indem man wortlos mit dem Finger auf die entsprechende Aufgabe auf seinem Arbeitsblatt tippt. Auch auflodernde Unterrichtsstörungen lassen sich oftmals im Keim ersticken, wenn die Lehrkraft sich beiläufig vor das Pult des Kindes stellt, Blickkontakt mit ihm aufnimmt und von dort aus weiterunterrichtet.

Verstärken Sie konzentriertes Arbeiten



Kinder (vor allem solche mit ADHS) registrieren nicht, wenn sie abschweifen. Es ist daher kontraproduktiv, sie zu bestrafen, wenn sie vor sich hin träumen.

Sie können das konzentrierte Arbeiten fördern, indem Sie dieses gezielt verstärken. Hat ein ansonsten verträumtes Kind eine Phase, in der es sich auf die Aufgabe fokussiert, können Sie kurz zum Kind hingehen und es darauf hinweisen – „Du bist gerade sehr konzentriert“. Indem Sie dem Kind immer wieder rückmelden, wann es konzentriert ist, beginnt es,

- seine eigene Konzentration einzuschätzen,
- die Aufmerksamkeit bewusster zu steuern,
- sich zu freuen, wenn es ihm gelingt, konzentriert zu arbeiten, und

- ein Gefühl dafür zu entwickeln, wie sich Konzentration anfühlt (z. B. Muskeltonus, Atmung, Aktivierungsniveau), und diesen Zustand bewusster herzustellen.

Hat ein Kind mit der Zeit ein klares Konzept bzw. Körpergefühl der Konzentration entwickelt, kann es auch besser auf die Aufforderung „Konzentrier dich“ reagieren.

Geben Sie wirksame Anweisungen

ADHS-betroffenen Kindern gelingt es oftmals nicht, Anweisungen im Kopf zu behalten. Gerade jüngeren, verträumten Kindern kann es helfen, wenn man sie den Arbeitsauftrag in eigenen Worten wiederholen lässt: „Erklär mir kurz, was jetzt deine Aufgabe ist.“

Insgesamt sind kurze, konkrete und positiv formulierte Aufforderungen besonders wirksam. Auf ein „Könnt ihr endlich aufhören zu reden?!“ werden Sie oftmals eine Reihe von Ausflüchten zu hören bekommen – „Aber Elias hat auch geschwätzt! Warum immer ich?!“. Eine positiv formulierte Anweisung wie „Hör wieder zu“ bietet hingegen weniger Diskussionspotenzial. Versucht das Kind, Sie in einen Machtkampf zu verwickeln, kann es sinnvoll sein, dieselbe Anweisung mehrmals in denselben Worten zu wiederholen und sich nicht auf Diskussionen einzulassen.

Fördern Sie kooperatives Verhalten

Manche Kinder mit ADHS entwickeln ein oppositionelles Trotzverhalten. Gerade diese Kinder sind für Lehrpersonen eine enorme Herausforderung. Setzen Sie in diesem Fall alles daran, auch kleinste Anzeichen von Kooperation zu fördern. Reagiert der Schüler beispielsweise nach der dritten Aufforderung auf Ihre Anweisung, ist es sinnvoll, dieses Verhalten als Kooperation zu werten und ein kurzes „Danke“ mit einem freundlichen Nicken folgen zu lassen. Uns ist bewusst, dass Ihnen in diesem Moment nicht danach zumute ist. Wenn Sie sich jedoch auf diesen kurzen Moment der Kooperation einlassen und darauf reagieren anstatt auf den vorherigen Widerstand, erhöhen Sie mit der Zeit die Bereitschaft des Schülers, sich auf Sie und Ihren Unterricht einzulassen.

Je öfter es Ihnen gelingt, ein Kind mit ADHS bei positivem Verhalten „zu erwischen“ und ihm dies zurückzumelden, desto eher wird das Kind die Motivation aufbauen, sich anzustrengen, sich kooperativ zu verhalten und zum Unterricht beizutragen – eine Investition, die sich für beide Seiten lohnt.

Führen Sie eine Hausaufgabenroutine ein

Eine Hausaufgabenroutine kann Ihnen als Lehrkraft, aber auch Schülern und Eltern eine Menge Ärger ersparen. Auf die Frage, wie sie Kinder darin unterstützen, die Hausaufgaben vollständig zu machen, haben uns Lehrpersonen in Weiterbildungen die folgenden Erfolgsrezepte mitgegeben:

- „Ich setze einen Gong ein, um zu signalisieren, dass nun die Hausaufgaben erteilt werden.“
- „Ich reserviere eine Tafelseite für die Hausaufgabenaufträge und halte diese jeweils schriftlich an derselben Stelle fest.“
- „Während die Kinder die Hausaufgaben abschreiben, kontrolliere ich das Hausaufgabenheft einzelner Kinder auf Vollständigkeit.“

- „Wir haben ein Banknachbarsystem, bei dem alle Schüler in den letzten fünf Minuten der letzten Stunde die Hausaufgabenhefte abgleichen und Fehlendes nachtragen.“
- „Ich maile den Eltern meiner Schüler die Wochenhausaufgaben jeweils am Anfang der Woche, um Unklarheiten zu vermeiden, sie auf dem Laufenden zu halten und mit ihnen in Kontakt zu bleiben.“

Übrigens: In unserer Studie zum Thema „Erfolgreich lernen mit ADHS“ befragten wir Eltern ADHS-betroffener Kinder unter anderem, welches ihr sehnlichster Wunsch an die Lehrkraft ihres Kindes ist. Zwei Anliegen wurden am häufigsten genannt: Neben mehr Lob und positivem Feedback, wenn mit dem Kind in der Schule etwas gut läuft, wünschten sich die Eltern vor allem eine Kontrollroutine für das Hausaufgabenheft.

Gehen Sie proaktiv mit der Hyperaktivität des Kindes um



ADHS-betroffene Kinder können das Zappeln kaum willentlich abstellen. Studien weisen zudem darauf hin, dass eine erhöhte körperliche Aktivität dieser Kinder beim Erfüllen einer Aufgabe mit verbesserter Merkfähigkeit und Reaktionshemmung einhergeht (Hartanto und Kollegen, 2015; Sarver und Kollegen, 2015). Es gibt verschiedene Möglichkeiten, ADHS-betroffenen Kindern das Lernen zu erleichtern und gleichzeitig dafür zu sorgen, dass die Klasse weniger durch ihren Bewegungsdrang gestört wird. Sichtbare Zeichen der körperlichen Unruhe lassen sich vermindern, indem man ein mit Luft gefülltes Sitzkissen einsetzt. Dieses „schluckt“ einen Großteil der Bewegungen und macht es weniger wahrscheinlich, dass Kinder auf ihrem Stuhl „kipeln“. Die stille Arbeit verläuft oft reibungsloser, wenn ADHS-Betroffene ihre Aufgaben im Stehen erledigen dürfen und man ihnen beispielsweise ein Stehpult zuweist.

Kurze Bewegungspausen während des Unterrichts sind der Konzentration aller Schüler/-innen zuträglich. Die Erfahrung zeigt: Hyperaktive Kinder können einen Teil des sich im Unterricht anstauenden Bewegungsdrangs entladen und werden danach ruhiger und besser führbar, und der Rest der Klasse arbeitet ebenfalls fokussierter und motivierter mit.

Manche Kinder lenken mit ihrem gesteigerten Bewegungsdrang die ganze Klasse ab. Sie turnen auf ihrem Stuhl herum, greifen nach den Arbeitsmaterialien der anderen Schüler oder stehen während des Unterrichts unerlaubt auf. Manche Lehrkräfte treffen mit diesen Kindern eine „Bewegungs-Abmachung“. Sie vereinbaren mit dem Kind ein Zeichen, das die Lehrperson dem Kind gibt, wenn es zunehmend unruhig wird. Auf dieses Zeichen hin darf das Kind aufstehen, sich für einen vorher vereinbarten Zeitraum auf dem Gang vor dem Klassenzimmer bewegen und anschließend wieder an seinen Platz zurückkehren. Damit die Klasse nicht gestört wird, lohnt es sich, das Kind in der Nähe der Tür zu platzieren.

Tipp: Weitere hilfreiche Vorschläge für Lehrpersonen finden Sie im „Schulratgeber ADHS“ von Kathrin Hoberg (2013).