

Erfolgreich lernen mit ADHS

STEFANIE RIETZLER
FABIAN GROLIMUND

Kinder mit ADS oder ADHS fallen besonders in der Schule auf. Sie stören häufiger den Unterricht, sind abgelenkt, träumen vor sich hin und müssen oft ermahnt werden, sich auf den Unterricht zu konzentrieren. Die Schwierigkeiten setzen sich bei den Hausaufgaben fort. Eltern berichten von täglichen Konflikten. Die Kinder sind kaum bereit, sich auf das Lernen und die Hausaufgaben einzulassen. Sie trödeln oder arbeiten unsorgfältig, sind rasch frustriert, geben bei Schwierigkeiten schnell auf und reagieren bei Kritik emotional. Die Hausaufgaben enden nicht selten in Tränen und Streit.

Für Eltern bedeutet dies nicht nur ständige emotionale Spannungen aushalten zu müssen – es macht auch viel Arbeit. Die Hausaufgaben dauern bei diesen Kindern meist länger und sie benötigen mehr Betreuung im Sinne von Struktur, Anleitung und Motivierung, um dabei zu bleiben.

Auch Kinder mit ADHS können sich konzentrieren

Sicherlich haben Sie es selbst schon hunderte Male bemerkt: Können sich betroffene Kinder ihre Tätigkeiten selbst aussuchen, sind sie kaum wieder zu erkennen. «Plötzlich» kann Timo stundenlang in sein Legospiel versinken, Marla konzentriert sich aufmerksam auf ihren Lieblingscomic, Simone lässt sich von nichts und niemandem während ihrer Lieblingssendung ablenken. Beobachtet man als Aussenstehender ein solches Kind, entsteht schnell der Eindruck «Es

kann doch sehr wohl aufmerksam sein. Das ginge doch auch in der Schule, wenn er/sie nur wollte.»

Entgegen der Intuition sind Kinder mit ADHS nicht weniger aufmerksam als andere. Sie haben aber Schwierigkeiten mit der Aufmerksamkeitslenkung, also mit dem willentlichen Ausrichten ihrer Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Aufgabe oder Tätigkeit. Diese wird vielmehr von interessanten, neuen Reizen «angezogen». Damit geht auch die Schwierigkeit einher, momentan Unwichtiges zu hemmen, sich also selbst zu sagen: «Nein, hier spielt die Musik, XY ist momentan nicht wichtig.» Wenn wir ADHS als Problem der Aufmerksamkeitslenkung begreifen, wird unmittelbar klar, warum diese Kinder in der Freizeit so gut fokussieren können: Während man sich bei den Hausaufgaben immer wieder auf die vorliegende Aufgabe konzentrieren und die Aufmerksamkeit auf wichtige Dinge ausrichten muss («Hier steht ein +, also muss ich zusammenzählen.»), zieht das Game, der Comic, die Legoburg oder das Buch über die Dinosaurier oder das Mittelalter die Aufmerksamkeit der Kinder regelrecht an. Wir können das Träumen bei Kindern mit ADS auch deuten, als besonders intensive Beschäftigung mit Inhalten, die sie interessieren.

ADHS – auch eine Schwierigkeit mit der Kommandozentrale im Gehirn

Vielleicht beschreiben Sie Ihr Kind ganz ähnlich:

- «Er kann einfach nicht lange bei einer Sache bleiben, ständig ist er mit dem Kopf in den Wolken.»



● «Der Schreibtisch ist ein regelrechtes Chaos. Ich muss erst Berge an gebrauchten Socken, Comics, Süßigkeitenpapierchen und Co. aufräumen, bevor wir überhaupt mit den Hausaufgaben beginnen können.»

● «Die Hausaufgaben ziehen sich in die Länge wie Kaugummi, weil sie permanent trödelt.»...

Um diese Schwierigkeiten besser zu verstehen, wagen wir doch zuerst einen Blick ins Gehirn.

Studien geben Hinweise darauf, dass die Entwicklung eines Teils des Frontalhirns bei ADHS-betroffenen Kindern gegenüber nicht betroffenen verzögert ist. Mit bildgebenden Verfahren kann man zudem feststellen, dass dieser Hirnbereich weniger stark durchblutet wird und die Nervenzellen weniger aktiv sind. Genau dieser Bereich ist jedoch besonders wichtig für die Lenkung der Aufmerksamkeit, die Impulskontrolle, das Planen und vorausschauende Denken, die Gefühlsregulation und die Selbstdisziplin. Kurzum: all diese Aufgaben, die Kindern mit ADHS besondere Mühe bereiten.

Kinder mit ADHS können lernen, ihre Defizite zu kompensieren

Die gute Nachricht ist, dass unser Gehirn plastisch ist. Dies bedeutet, dass sich neue Verbindungen zwischen Nervenzellen

in allen Hirnbereichen (auch im Frontalhirn!) bilden können, wenn gewisse Aufgaben regelmässig wiederholt und geübt werden. Weil Kinder mit ADHS einen verkleinerten, beziehungsweise entwicklungsverzögerten präfrontalen Cortex haben, ist besonders viel Training nötig, um diese Schwierigkeiten auszugleichen. So können die sogenannten Exekutivfunktionen, zu denen zum Beispiel das Planen und Organisieren gehören, auch und gerade bei Kindern mit ADHS durch regelmässiges Training gestärkt werden. Sie werden die Effekte dieses Trainings in vielen Fällen nicht sofort sehen können. Denn mit dem Einsatz der Pubertät erhält der präfrontale Cortex einen «Wachstumsschub». Das gesamte Gehirn wird während der Pubertät nach dem Prinzip «Wer gesät hat, darf ernten» neu vernetzt.

Training mit ADHS-betroffenen Kindern ähnelt der Werteerziehung

Wollen wir Kindern mit ADHS beibringen

- Selbständiger zu arbeiten
- Zuzuhören
- Sich an wichtige Dinge zu erinnern
- Sich zu organisieren und sich die Zeit einzuteilen

● Mit schwierigen Gefühlen und Misserfolgen umzugehen

und vieles mehr, vergleichen wir den Weg dorthin gerne mit der Werteerziehung: Sind die Kinder in der Pubertät, hat man als Eltern oft das Gefühl, dass die Jugendlichen gar nichts mit den eigenen Werten anfangen können oder sich sogar dagegen auflehnen. Einige Jahre später stellt man dann überrascht fest, dass die nun jungen Erwachsenen

doch viele Werte, die wir ihnen vorgelebt haben, übernommen haben.

Um es mit Mark Twain zu sagen: «Als ich vierzehn war, war mein Vater so unwissend. Ich konnte den alten Mann kaum in meiner Nähe ertragen. Aber mit einundzwanzig war ich verblüfft, wieviel er in sieben Jahren dazugelernt hatte.»



Ähnliches erleben Eltern, die mit ihren ADHS-betroffenen Kindern daran arbeiten, Strategien im Umgang mit ihren Defiziten zu erlernen. Sie investieren durch regelmässiges, beharrliches Training in die Zukunft der Kinder und machen sich bewusst, dass jeder einzelne Tag und jede einzelne Übungseinheit zählt, auch wenn sie die Effekte nicht sofort spüren können.

Was soll geübt werden?

Es gibt einige Bereiche auf die Sie als Eltern eines Kindes mit ADHS besonderen Wert legen sollten:

Fördern Sie Selbständigkeit in kleinen Schritten

Kinder mit ADHS fordern und benötigen mehr Unterstützung und Anleitung. Es ist daher normal, dass Eltern bei den Hausaufgaben vermehrt helfen. Dabei gerät aber oft aus dem Blick, wie wichtig es wäre, an der Selbständigkeit des Kindes zu arbeiten. Oft will man als Eltern die mühsamen Hausaufgaben einfach so

Eltern investieren durch regelmässiges, beharrliches Training in die Zukunft ihrer Kinder und machen sich bewusst, dass jeder einzelne Tag und jede einzelne Übungseinheit zählt, auch wenn sie die Effekte nicht sofort spüren können.

schnell wie möglich hinter sich bringen. Das geht zwar schneller, man nimmt dem Kind aber auch Dinge ab, die es mit etwas Übung alleine könnte. Wann immer Sie an der Selbständigkeit Ihres Kindes arbeiten, investieren Sie in die Zukunft, was später Zeit spart.

Es ist besser,

- mit einem Kind einmalig eine Checkliste zu erarbeiten, anstatt ihm jeden Tag erneut zu erklären, welche Materialien es für die Hausaufgaben bereit legen soll.
- sich mit dem Kind am Anfang Zeit zu nehmen, um die Hausaufgaben zu planen, anstatt ständig kurz zu intervenieren und ihm zu sagen, was es als nächstes tun soll.
- mit ihm eine gute Textlernstrategie zu erarbeiten, anstatt jedes Mal den Stoff in einfacheren Worten zu erklären.

Ihr Kind wird motivierter mitmachen, wenn Sie es für seine Selbständigkeit loben («Toll, dass du es alleine versucht hast.» – «Schön, wie weit du alleine gekommen bist.») und sich dann Zeit nehmen, wenn es alleine arbeitet («Wenn du mich in Ruhe meine Sachen machen lässt, darfst du die Hausaufgaben bei mir im Wohnzimmer machen. Sonst musst du in dein Zimmer.» – «Wenn du diese beiden Aufgaben alleine machst und ich in Ruhe den Abwasch machen kann, habe ich nachher Zeit für ein Spiel.»).

Achten Sie auf einen guten Arbeitsrhythmus

Kinder mit ADHS können sich weniger

lang konzentrieren als andere Kinder und wären auf kurze Pausen angewiesen. Wir stellen jedoch fest, dass die Eltern gerade hier keine Pausen möchten – oft mit der Begründung: «Wenn ich ihn Pause machen lasse, dauert es nachher wieder ewig, bis wir weitermachen können/ fertig werden.» Durch das zu lange Arbeiten wird die Konzentrationsfähigkeit aber weiter reduziert. Die Kinder nehmen sich die Pause, indem sie innerlich aussteigen, aus dem Fenster sehen, trödeln oder anfangen zu murren. Vielen Eltern hat das folgende Vorgehen geholfen:

Zunächst wird die Hausaufgabenzeit reduziert, beispielsweise auf vierzig Minuten in der vierten Klasse. Nach dieser Zeit werden die Hausaufgaben (in Absprache mit der Lehrkraft) abgebrochen. Die Kinder erhalten dadurch das Gefühl, dass die Hausaufgaben nicht sowieso ewig dauern, sondern dass sie «nur» vierzig Minuten zur Verfügung haben. In dieser Zeit möchten viele Kinder plötzlich so viel wie möglich erledigen – der Kampfgeist ist geweckt. Als Eltern kann man nach einiger Zeit (z.B. 15 oder 20 Minuten) fragen: «Bist du noch konzentriert oder soll ich die Zeit anhalten und du machst eine Pause?» Das Kind lernt auf diese Weise zu überprüfen, ob es noch konzentriert bei der Sache ist oder sich kurz erholen sollte.

Fokussieren Sie auf die Stärken Ihres Kindes

Bei vielen Kindern mit ADHS ist das Sehzentrum stärker ausgeprägt. Sie profitieren vor allem von

Lernmethoden, die sich das zunutze machen und mit Vorstellungsbildern arbeiten. Dies kann beispielsweise beim Planen und beim Lernen von Wörtern oder Texten eingesetzt werden.

Planen

Wenn wir planen, dann beginnen wir oft innerlich mit uns selbst zu sprechen. Wir geben uns Anweisungen wie: «Morgen habe ich... – Dazu brauche ich...» Dieses innere Sprechen ist bei Kindern mit ADHS weniger ausgeprägt. Sie können dies über den visuellen Kanal kompensieren, indem sie sich den morgigen Tag wie in einem Film ganz genau vorstellen. Eltern können Kinder dazu anleiten, in die Vorstellung einzutauchen: «Okay, es ist morgen. Du bist in der Schule. Die Glocke läutet und die erste Stunde beginnt. Du hast Mathematik. Was nimmst du aus deiner Schultasche hervor? Was brauchst du alles?» Solche konkreten Zukunftsbilder helfen diesen Kindern viel



mehr als abstrakte Fragen wie «Hast du alles für morgen?». Auch externe Visualisierungshilfen können das Kind unterstützen. So kann beispielsweise eine Checkliste mit Bildern von den Materialien erstellt werden, die das Kind für den jeweiligen Schultag einpacken muss.

Wörter merken

Viele Kinder mit ADHS schreiben nicht gerne und üben daher viel lieber mündlich. Damit sie sich beim Wörter lernen dennoch das Schriftbild einprägen, kann auch hier bewusst das visuelle Abspeichern trainiert werden. Dazu schreiben Sie die Wörter auf Kärtchen, zeigen dem Kind das jeweilige Wort und bitten es, dieses mit seinen Augen abzufotografieren, als wären die eigenen Augen ein Fotoapparat oder ein Scanner. Danach können Sie sagen «Schliess die Augen und versuche dir das Wort vorzustellen, als wäre es auf eine Tafel geschrieben. Kannst du versuchen, das Wort zu buchstabieren?» Erst am Ende der Übungseinheit werden die Wörter einmal ins Reine geschrieben.

Texte lernen

Auch Fächer wie Biologie, Geschichte oder Geographie, in denen der Inhalt von Texten erfasst und abgespeichert werden muss, bieten sich für das visuelle Lernen an. Dazu wird der Text in kleinere Abschnitte unterteilt. Das Kind liest einen Abschnitt, versucht diesen in eigenen Worten wiederzugeben und einen «inneren Film» zum gelesenen Inhalt entstehen zu lassen.

Lernen Sie nach und nach, Ihr Kind besser zu unterstützen

Im Onlinekurs «Erfolgreich lernen mit ADS und ADHS» erfahren Sie, wie Sie Ihr Kind beim Lernen und den Hausaufgaben bestmöglich unterstützen und mit wenig Hilfe viel erreichen können. Der Kurs besteht aus 12 Lektionen, die jeweils im Rhythmus von zwei Wochen per E-Mail versendet werden. Momentan wird die Wirksamkeit des Kurses an der Universität Freiburg untersucht. Eltern, die bereit sind, drei Fragebögen zum Kurs auszufüllen, erhalten die Unterlagen kostenlos. Sie können sich auf der Webseite www.lernen-mit-ads-adhs.ch informieren und anmelden.



Fabian Grolimund und Stefanie Rietzler sind Psychologen und auf das Thema Lernen spezialisiert. Sie leiten regelmässig Seminare zum Thema ADHS und haben den Online-Kurs «Erfolgreich lernen mit ADS und ADHS» für Eltern betroffener Kinder entwickelt. www.lernen-mit-ads-adhs.ch
www.mit-kindern-lernen.ch

Von Fabian Grolimund ist zudem ein Buch mit dem Titel «Mit Kindern lernen» erschienen. Mehr dazu unter Buchbesprechungen S. 39.