

## FACHBEITRÄGE

## Corona und ADHS

### Die besonderen Schwierigkeiten von Kindern mit ADHS

In der Debatte um Schwierigkeiten von Kindern in der Schule spielt die ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung bzw. das –Syndrom) eine herausragende Rolle. Regelmäßig wird ADHS von Lehrkräften aller Schularten immer noch als eine der größten pädagogischen Herausforderungen genannt.

Zunächst sah es so aus, dass durch die Regelungen, die aufgrund der Corona-Pandemie getroffen wurden – Abstand halten, Hygiene, Maskentragen – manche Probleme, die Kinder mit ADHS in der Schule haben, gemildert würden. Durch die Abstände kam es zu weniger Konflikten, die Markierung von Wegen und Orten kam ihnen ebenfalls entgegen und die Masken führten vielleicht sogar zu einer gewissen Bremse der Impulsivität. Außerdem sind Kinder mit ADHS häufiger in Krisen, sodass ihnen vermutlich zunächst die Veränderungen gar nicht so auffielen. Sie haben durch ihr Störungsbild eine gewisse Krisenerfahrung mitgebracht, die das Aushalten der Veränderung zu Beginn der Pandemie auch ein Stück weit erleichtern konnte. Auf der anderen Seite verlangt genau dieses Störungsbild nach Halt und struktureller Sicherheit – eine ambivalente Ausgangslage für Kinder mit ADHS in Krisenzeiten wie diesen.

Corona ist eine Zumutung, so unsere Bundeskanzlerin Angela Merkel. Allerdings mutet Corona Kindern, die von einer seelischen Entwicklungsstörung betroffen sind und auch ihren Lehrkräften, Pädagog\*innen und vor allem auch ihren Familien besonders viel zu.

Mit dem Anhalten der Pandemie und den immer länger andauernden Lockdowns wird deutlich, dass junge Menschen, ihre Familien und auch ihr sonstiges Lebensumfeld auf Corona besonders sensibel reagieren.

In nahezu allen Untersuchungen zu den psychischen Belastungen durch Corona kommen die Autoren zu ähnlichen Ergebnissen, nämlich einer starken Zunahme von psychischen Störungen. Besonders genannt werden dabei Ängste, hier speziell auch Zukunftsangst und depressive Stimmungen, Vergesslichkeit, Verwirrtheit, Schlaflosigkeit, Suchtverhalten und vor allem auch in jedem Fall bei einer Erkrankung, eine Stressstörung. Es liegt auf der Hand, dass Kinder und Jugendliche mit ADHS unter den psychischen

Herausforderungen, die Corona mit sich bringt, sowie ihrer ohnehin erhöhten Vulnerabilität auch in höherem Maße leiden und von den Folgen stärker betroffen sind.

#### ADHS und emotionale und soziale Störungen

Um die besonderen Belastungen der von ADHS betroffenen Kinder und Jugendlichen in der Schule und beim Lernen zu verstehen, stelle ich die pädagogischen Herausforderungen dar, denen sie auch ohne Pandemie oftmals ausgesetzt sind.

Aufgrund der schlechteren Regulations- bzw. Steuerungsfähigkeit erleben sich Kinder und junge Menschen mit ADHS als eingeschränkt sowohl in ihrer Ich- als auch in ihrer Sozial-Kompetenz, da ihnen häufiger als anderen etwas misslingt. Sie sind unsicherer und machen seltener Erfahrungen einer positiven Selbstwirksamkeit. Dies führt zu einem schlechteren Selbstbild und weniger Zuversicht, selbst gesteckte Ziele auch zu erreichen. Alles zusammen bewirkt, dass die Kinder insgesamt verletzbarer sind, fragilere Beziehungen haben und ihr Leistungspotential oftmals nicht ausschöpfen können.

Erschwerend kommt hinzu, dass die Steuerungsfähigkeit nicht verlässlich oder unzureichend ist, d. h. mal gelingt die Steuerung besser, mal erstaunlich gut, mal schlechter bis gar nicht, stets abhängig von Personen und Situationen. Dadurch wirkt die Störung oftmals willkürlich und manipulativ. Gerade dies ist ein weiteres Merkmal, das sich auf die sozialen Beziehungen auswirkt. Den Kindern wird oftmals mangelnder Wille unterstellt und seltener mangelnde Fähigkeit.

Es kommt zu Fehleinschätzungen und die Kinder selbst und ihre Intentionen werden in den Schulen falsch wahrgenommen. So wird sehr häufig von den Kindern verlangt, sie sollten sich „zusammenreißen“, oder „aufhören“, und dazu werden Konsequenzen angedroht oder es werden Druckmittel wie Bloßstellungen eingesetzt. Ausgerechnet von den Kindern, die sich am wenigsten anpassen können, verlangt man also einfach nur Anpassung. Das, was sonst bei der Mehrheit der Schüler\*innen wirkt, sollte es einfach auch bei diesen Kindern tun.

Die irreführende Annahme besteht darin, es stünde in

der Macht der Kinder (und auch ihrer Eltern), ihr Verhalten besser zu steuern oder sich zu entscheiden, wie sie sich verhalten wollen.

Oftmals wird vermutet, die Kinder würden uns absichtlich ärgern und wenn sie wollten, könnten sie sich einfach anders verhalten und unseren Erwartungen besser entsprechen. Damit in Zusammenhang steht auch die Vorstellung vieler Lehrkräfte, dass die Kinder dann ihr Verhalten ändern könnten oder würden, wenn sie selbst nur geduldig genug und geschickt genug wären oder über Tipps oder Tricks verfügten, nach deren Einsatz dann die Störung verschwinden würde. Gerade auch sehr engagierte Lehrkräfte fühlen sich in der Folge hilflos und verzweifeln daran, dass einfach nichts „wirkt“ oder „funktioniert“, obwohl sie sich doch so große Mühe geben.

Andere haben die Überzeugung, dass, wenn man die Kinder nur mit ausreichender Strenge anfasse, würden sie anfangen, ein besseres Verhalten zu wählen. Falls das nicht den gewünschten Erfolg hat, werden den Kindern Konsequenzen angedroht, bis dahin, dass sie die Schule verlassen müssen, weil sie einfach unzumutbar sind.

Viele Lehrkräfte und Pädagog\*innen haben auch bestimmte Rechtsüberzeugungen von Kindern mit emotionalem und sozialem Förderbedarf.

Sie sind der festen Meinung, dass die Rechte der Mehrheit der Schüler\*innen wichtiger sind als die der kleinen Minderheit und erleben es als unfair, wenn sie sich diesen intensiver zuwenden als denen, die sich in ihren Augen „richtig“ verhalten. Außerdem sind sie der Auffassung, dass sie das Recht haben, sich nur als Lehrer\*innen zu verstehen und nicht auch noch als Erzieher\*innen oder Therapeut\*innen. Darüber hinaus gibt es auch noch die Vorstellung, dass die Schule ein Recht darauf habe, ihren Ruf zu wahren, den diese Kinder möglicherweise gefährden.

## Stress und ADHS

Kinder mit ADHS machen vielfach bereits frühkindliche Stresserfahrungen, zum einen durch die Regulationsstörungen, die sie mit auf die Welt bringen, zum anderen aber auch durch die Belastungen in der Bindung zu den Eltern, die negative Wechselwirkungen zur Folge haben können.

Kinder mit ADHS sind insgesamt einem höheren chronischen Stresslevel ausgesetzt, wobei sie auf Stress stärker reagieren und auch Stress häufiger verursachen.

Sie haben eine geringere Fähigkeit zur Stressregulation und dadurch insgesamt in der Folge geringere soziale Kompetenzen. Oft verarbeiten sie soziale Informationen nicht richtig, d. h. sie können Gefühle schlechter bei sich

und auch bei anderen wahrnehmen und benennen. Aus diesem Grund kommt es immer wieder vor, dass sie anderen feindselige Absichten unterstellen. Den Zusammenhang zwischen ihrem eigenen Verhalten und den Folgen und zwar sowohl in sozialer Hinsicht als auch beim Lernen zu erkennen, fällt ADHS-Betroffenen meist schwer. Deshalb ist es ihnen oft auch nur mit viel Hilfe und Unterstützung möglich, den eigenen Anteil an einem Konflikt zu erkennen und darüber hinaus auch noch zuzugestehen.

## Bindung und Bindungsstörungen

Kinder mit ADHS erleben in der Folge öfter als andere Kinder Ausgrenzung und Ablehnung, sowohl von anderen Kindern als auch von Erwachsenen. Sie reagieren darauf auch stärker, fühlen sich häufiger einsam und erleben die vielen persönlichen Niederlagen als sehr schmerzhaft. Die daraus resultierende erhöhte Verletzbarkeit ist ein signifikantes Merkmal ADHS-Betroffener.

Die Kinder sind auf regelmäßige, stabile Bindungsangebote durch andere Kinder und auch Erwachsene außerhalb der Familie angewiesen.

Corona beschränkt die verlässlichen Kontaktmöglichkeiten der Kinder in hohem Maße, wenn sie Homeschooling machen müssen und auch sonst die Kontaktmöglichkeiten stark eingeschränkt sind.

## Folgen von ADHS für die Schule und das Lernen

Die grundlegenden Defizite der betroffenen Kinder wirken sich nicht nur ungünstig auf das Sozialverhalten, sondern auch auf das gesamte Lernverhalten des Kindes aus. Metakognitive Prozesse werden schlechter entwickelt und die Fähigkeit und Motivation, kognitive und soziale Probleme zu lösen, ist eingeschränkt. Um die Probleme zu kompensieren und das eigene Selbstwertgefühl zu stützen, entwickeln Kinder mit ADHS unterschiedliche Bewältigungsstrategien, die Angst, Unsicherheit und Verletzlichkeit vermindern sollen. Ausreden, ein So-tun-als-ob, Vermeidung oder Verweigerung und Abwehr oder Abwertung von Aufgaben sind typische Verhaltensmuster. Es geht den Kindern in den Interaktionen sowohl mit anderen Kindern als auch mit Erwachsenen in hohem Maße darum, Niederlagen oder Gefühle von Hilflosigkeit zu vermeiden und das Gesicht beziehungsweise die Selbstachtung nicht zu verlieren. Insgesamt sind die Kinder in ihrer Ich- und in ihrer Sozialkompetenz eingeschränkt.

Typisch für ADHS-Kinder ist, dass sie wegen ihrer Unsicherheiten schneller alarmiert sind und sich als Folge davon häufiger der Beziehungen zu anderen versichern müssen.

Manche Kinder suchen ständig die Aufmerksamkeit der Erwachsenen, zum Beispiel durch häufiges Nachfra-

gen oder andere Sicherstellungen von Zuwendung. Dieses Verhalten wird in der Regel als Störung bewertet und wirkt sich auch tatsächlich als störend für das Kind selbst, die Klasse und den Verlauf des Unterrichts aus. Häufig führt dieses Verhalten in einen Teufelskreis, dessen Bewältigung den Betroffenen viel Kraft kostet. Es liegt auf der Hand, dass diese verbrauchte Energie am Ende für das Lernen und Gestalten fehlt.

Angesichts einer drohenden Möglichkeit, einen Fehler zu machen, einen Fehler anderer aushalten zu müssen oder etwa in einem Spiel zu verlieren, reagieren Kinder mit ADHS besonders empfindlich. Sie können deshalb oftmals sowohl schlechter gewinnen als auch verlieren. Gewinnen sie etwa bei einem Spiel, dann reicht ihnen das manchmal noch nicht, sondern der Triumph wird auch auf Kosten der Verlierer ausgelebt. Und verlieren sie, erleben manche das als solch schlimme Niederlage, dass sie darüber sehr wütend werden, das Spiel oder die Mitspieler abwerten bis dahin, dass sie das Spiel sogar zerstören. Auf jeden Fall entsteht eine sehr schwierige Situation für Mitspielende und auch für die involvierten Pädagogen.

Deshalb gehört es zu den wichtigsten Förderzielen der betroffenen Kinder, verlieren und gewinnen zu lernen, in kleinen und sicheren Schritten. Dabei müssen die drohenden negativen Gefühle vorweggenommen werden und genaue Abmachungen getroffen werden, wie man sich als guter Gewinner oder Verlierer verhält. Für das Kind muss das Förderziel klar sein: Es geht weniger darum, das Spiel zu gewinnen als den Sieg über die eigenen Gefühle und ihre Regulierung zu erlangen. Erst wenn das gelingt, kann das Spiel mitgespielt und genossen werden und das ist so lange in der Ferne, wie das erste Ziel, nämlich Sieg oder Niederlage fair zu ertragen, nicht erreicht ist.

Ambiguitätstoleranz ist die Fähigkeit, Widersprüche zu ertragen und zu wissen, dass es nicht immer eine allgemeingültige Lösung gibt. Dazu gehört auch die Fähigkeit, eine andere als die eigenen Perspektive einnehmen zu können und Mehrdeutigkeit auszuhalten. Ambiguitätstoleranz ist zudem eine Voraussetzung für interkulturelle Kompetenz. Allerdings verlangt sie Ich-Stärke.

Ein gemeinsames Merkmal von Kindern mit Störungen ihrer Ich-Kompetenz ist, dass sie Ambiguität sehr schlecht ertragen. Bei zu viel Verschiedenheit vermuten sie Uneindeutigkeit und dadurch geraten sie schneller in eine Identitätskrise oder fühlen sich bedroht davon und verlieren den Boden unter den Füßen. Oft beharren sie daher auf Polarisierungen wie gut - böse, schwarz - weiß, wir - die anderen und reagieren auf Mehrdeutigkeit eher aggressiv. Deshalb sind sie auch gefährdeter, sich Cliques oder Gruppierungen anzuschließen, die sie von den für sie schwer erträglichen ambivalenten Gefühlen entlasten.

Die hier aufgeführten Lernfelder, nämlich mit Unsicherheit zurecht zu kommen, Niederlagen zu ertragen, Fehler auszuhalten, Widersprüche und Ambiguität zu bewältigen und insgesamt mit Stress besser zurechtzukommen, werden durch die Anforderungen, die die Corona-Pandemie an die Kinder und jungen Menschen, aber auch an die Lehrkräfte und die Eltern stellt, problematischer. Schule an sich hat in der Regel schon keine förderlichen Rahmenbedingungen für diese Herausforderungen. Durch Corona kommen nun viele Unwägbarkeiten, Unvorhersehbarkeiten und angstausslösende Belastungen hinzu. Umso wichtiger ist es, dass die Hilfen, die Schule für das Lernen von Kindern mit ADHS anbieten sollte, im Hinblick auf ihre Umsetzung unter der Belastung von Corona überprüft und gegebenenfalls modifiziert werden.

### Schule als schützender Lebensraum

Das oberste Ziel der Schule sollte sein, dass sie für Kinder mit erhöhter Stressbelastung und Verletzlichkeit als Gemeinschaft und Lebensraum Schutz und Halt vermittelt. Kinder mit ADHS und auch mit anderen sozial-emotionalen Entwicklungsstörungen sind darauf angewiesen, dass sie unterstützt werden in

- Aufmerksamkeitslenkung durch pädagogische Führung und Regulierungshilfen zur Selbststeuerung und auch der Steuerung der Lerngemeinschaften und Klassen.
- der Verbesserung ihrer Selbstwirksamkeit durch angemessene kognitive Anforderungen.

In der Folge können Misserfolgserwartungen reduziert und Mut, sich Herausforderungen zu stellen, gewonnen werden.

Dies führt zu einem positiveren Selbstbild, das gestützt wird durch mehr Selbstvertrauen und Gelassenheit im Umgang mit Schwächen.

Auf diese Weise entwickeln sich Zuversicht und eine positivere Zukunftserwartung.

- emotionalem Rückhalt bei der Regulierung ihrer Emotionen. Sie benötigen besondere Hilfen, eigene Gefühle wahrzunehmen, auszudrücken und ihnen weniger impulsiv ausgeliefert zu sein. Gleichzeitig brauchen sie besondere Angebote, die Gefühle anderer wahrzunehmen, zu respektieren und auf sie Rücksicht zu nehmen.

Aus diesem Grund ist es unerlässlich, dass Lehrkräfte über die Entstehung und Wirkung von ADHS besser Bescheid wissen und dadurch über Fördermöglichkeiten verfügen, die die Kinder tatsächlich unterstützen und ihnen dabei helfen, erfolgreicher zu lernen.

# Anregungen für die Schulpädagogik und Unterrichtsgestaltung bei ADHS und ihre Modifikation in Corona-Zeiten

## Aufmerksamkeitslenkung durch pädagogische Führung

Anregungen	Modifizierungen bei Corona
<p><b>Eindeutige Regeln einführen:</b>            Besser wenige Regeln und die konsequent einhalten.            Regeln mit den Kindern formulieren und gut sichtbar auch für andere Lehrkräfte in der Klasse anbringen.            Regeln täglich in Erinnerung bringen.            Weitere Regeln oder Modifikationen erst einführen, wenn die vorigen von allen angenommen sind oder sich zwingende neue Bedingungen ergeben.</p>	<p>Anwendung eingeschränkt,            Anpassung nach jeweiliger Lernsituation.</p>
<p><b>Umsicht zeigen:</b>            Übersicht behalten über die Interaktionen zwischen den Kindern.            Die gesamte Klassendynamik zu jedem Zeitpunkt im Auge haben.            Sich nicht auf das einzelne Kind „einschießen“.</p>	<p>Stark erschwert oder unmöglich.</p>
<p>Vorausschauendes Wahrnehmen der Gruppendynamik            vor allem bei Übergängen und Ortswechseln.            Mit Störungen rechnen und in der Unterrichtsplanung Steuerungsmöglichkeiten mitdenken.            Störungen und Ablenkungen im Ansatz erkennen und produktiv umlenken.            Kurz, sachbezogen und vorwurfsfrei sprechen.</p>	<p>Ggf. Regelungen anpassen.            Besonders wichtig, da Routinen kaum oder weniger möglich.            Gilt immer.</p>
<p><b>Eindeutige Anweisungen:</b>            Kurz, knapp, nicht vorwurfsvoll sprechen.            Verhaltensregelnde Symbole, Handzeichen, Gestik/-Mimik „vereinbaren“.            Verschiedene akustische Signale einsetzen für Situationswechsel.            Anweisungen möglichst zugleich schriftlich anbieten oder erschließen lassen.            Anweisungen auf Arbeitsblättern mit Markern hervorheben (lassen).</p>	<p>Gilt immer.            Sehr schwierig umsetzbar im Homeschooling.</p>

<p><b>Reaktionen auf Regelverstöße:</b>  Mit Regelverstößen rechnen und in Planungen von Handlungsabläufen mit einbeziehen.  Mögliche Regelverstöße bereits im Vorfeld entschärfen.  Regelverstöße nicht dramatisieren, aber sofort einschreiten (nichts laufen lassen).  Grundsatzdiskussionen vermeiden, stattdessen auf Regeln hinweisen.  Räumliche Nähe zum Kind herstellen: sich auf den Schüler zubewegen, Hand auf Schulter, Arm legen, Blickkontakt wenn möglich herstellen.  Eher beruhigende Stimmlage benutzen.</p>	<p>Wahrnehmen, wenn Regelverstöße abnehmen.</p> <p>Nehmen vermutlich ab oder sind auf Eltern verlagert.</p> <p>Entfällt völlig.</p> <p>Besonders wichtig, falls möglich.</p>
<p><b>Sitzordnung:</b>  Fester, nicht ständig wechselnder Sitzplan.  Mit Problemen an Gruppentischen rechnen.  ADHS-Kind nicht an Einzeltisch in der letzten Reihe (hinten links) setzen, sondern besser vorne links.  Auch beim Morgenkreis oder anderen Formationen feste Sitzordnungen vereinbaren.</p>	<p>Gilt immer, auch bei Wechselunterricht oder anderen Formen.</p> <p>Bei flexiblen Notgruppen kaum möglich.</p>
<p><b>Offene Unterrichtsformen:</b>  Offene Unterrichtsformen überfordern leicht.  Deshalb besonders klar räumliche und zeitliche Struktur regeln.  Eindeutige Regeln einführen:  Erledigte und zu erledigende Aufgaben optisch sichtbar machen.  Aufgaben und Arbeiten zu Ende bringen lassen und das Ende besonders betonen.  Freiarbeit, Wochenplanarbeit nur mit helfendem, strukturierendem Begleiten.  Warten zu können den Kindern zumuten.  Wartezeiten planen und regeln.</p>	<p>Erheblich erschwert.</p> <p>Selbstorganisation vermutlich überfordert.</p> <p>Kaum möglich im Distanz-Unterricht.</p> <p>Bei kleineren Gruppen im Wechselunterricht</p>
<p><b>Pausen:</b>  Auch Pausensituationen brauchen Struktur.  Pausenhof in Zonen einteilen für Essen, Ruhe und Spielen.  Verkehrsregeln und Markierungen für Gänge und Garderoben einführen.  Patenschaften von größeren Schülern einführen.</p>	<p>Im Homeschooling besonders herausfordernd.</p> <p>Hilft auch nach Corona. Zeigt sich als besonders praktisch.  Wegen Kontaktbeschränkungen schlecht möglich.</p>

## Förderung von Lernerfolgen durch angemessene kognitive Anforderungen

Anregungen	Modifizierungen bei Corona
<p><b>Ruhe in der Klasse gewährleisten:</b>            Kein Unterrichtsbeginn ohne absolute Ruhe.            Überflüssiges vom Tisch, Notwendiges vorher auf den Tisch (immer zu Stundenbeginn prüfen und durchsetzen).            Stille wahrnehmen.            In der Klasse leise miteinander sprechen, flüstern üben.            Sich selbst leise und ruhig in der Klasse bewegen.            Keine Hektik verbreiten            Lichtsignale und schriftliche statt verbaler Anweisungen geben.</p>	<p>Bei Homeschooling nicht kontrollierbar.            Tipp für zuhause.</p> <p>Tipp für zuhause.            Entfällt.</p> <p>Organisation von Arbeitsplatz visualisieren.            Genaue Angaben zur Vorgehensweise.</p>
<p><b>Unterrichtliche Arbeitsweisen:</b>            Kurzbödig strukturieren und vorgehen, immer wieder rückfragen und Erarbeitetes sichern.            Ergebnisse in Merksätzen und Regeln festhalten, lernen lassen und abfragen. Wichtige Informationen in der Klasse sichtbar anbringen.            Vermeidung von Monotonie im Unterricht,            Abwechslung in der Gestaltung, passgenaues neues Material einführen, ohne „Materialschlacht“ vor allem auch beim Üben.            Aufgaben mit positivem Anreizwert, Anpassung an die Lernvoraussetzungen. Kein stereotypes Üben, sondern stets mit Denkaufgaben verbinden wie z. B. ein Unsinnwort einbauen, das zu finden ist.            Isolierung von Schwierigkeiten, z. B. statt Arbeitsblättern mit vielen Aufgaben eher Aufgabenstreifen, die gebündelt und gesammelt werden können.            Überwindung von Problemen durch vertiefendes Wiederholen.</p>	<p>Im Homeschooling schlecht möglich.</p> <p>Eingeschränkte Angebote im Digital-Unterricht.</p> <p>Digital umsetzbar und sinnvoll.</p> <p>Besondere organisatorische Hilfen für Kinder anbieten</p>
<p><b>Unterrichtsstil:</b>            Expressiv unterrichten: das heißt mit Mimik und Gestik, modulierender Stimme und erkennbarem Spaß am Unterricht.            Sinn für Humor entwickeln und die komischen Seiten von Situationen erkennen.            Unterrichtsroutinen pflegen, Rituale einführen, die der Komplexitätsverminderung von Situationen dienen.</p>	<p>Im Wechsel-Unterricht gut umsetzbar, digital schwierig.</p> <p>Immer wichtig, gerade auch in Krisen.</p> <p>Für alle Unterrichtsformen gültig.</p>

<p><b>Rückmeldung geben:</b>  Häufige kurze schriftliche wie mündliche Überprüfungen mit Lernerfolgsmöglichkeit.  Anerkennung geben für selbst gefundene Fehler.  Kontrollhilfen geben wie Text von hinten lesen, Wort für Wort lesen,  nur Zeile mit Fehlerwort markieren.  Individuelle Gestaltung von Überprüfungssituationen,  z. B. Fehler mit Etiketten überkleben statt sie zu unterstreichen.  Erteilte Aufgaben immer nachsehen, möglichst mit ermutigendem schriftlichem Kurzkomentar versehen.  Schülern mit positiver Erfolgserwartung begegnen – täglich neu!  Täglich bewältigbare Hausaufgaben geben. Erteilte Hausaufgaben immer und bei jedem kontrollieren.</p>	<p><b>Bei Homeschooling kaum umsetzbar.</b></p>
<p><b>Zeitplanung und Ermüdungen:</b>  Ermüdungen im Laufe eines Schulvormittages mit einkalkulieren.  Woche strukturieren. Keine Einführungsstunden am Montag, sondern mit Umstellungsschwierigkeiten rechnen.  Ermüdungen am Freitag mitplanen.  Ermüdungen vor den Ferien von Lehrkräften und Kindern mitplanen und mit geeigneten entspannenden Unterrichtsformen begegnen</p>	<p><b>Genauer Zeitplan hilft auch beim Homeschooling.</b></p> <p><b>Arbeitszeit vorher einschätzen lassen und dann mit Uhr oder Stoppuhr arbeiten.</b></p> <p><b>Pausen einbauen.</b></p>

*Jeder ist begabt.  
Aber wenn du einen Fisch danach beurteilst,  
ob er auf einen Baum klettern kann,  
wird er sein ganzes Leben glauben,  
dass er dumm ist.*

*Albert Einstein*

## Emotionalen Rückhalt geben

Anregungen	Modifizierungen bei Corona
<p><b>Positive Rückmeldung:</b>  Rückmeldungen eher sachlich geben, ohne überschwängliche Betonungen.  Benennen, was richtig gemacht wird und wer sich richtig verhält (statt Fokus auf Fehlverhalten), ermutigen statt entmutigen.  Schwächen, Rückstände und Sorglosigkeiten benennen, aber zugleich Hilfen aufzeigen und Zuversicht vermitteln.  Selbstvertrauen stärken durch individualisierte Hilfestellung.  Nicht nur gute Ergebnisse, sondern auch Individuelle Anstrengung und individuelle Fortschritte anerkennen (positive Anmerkungen ins Heft).  Die Individualität der persönlichen Lerndisposition anerkennen und achten.</p>	<p>Gilt alles besonders auch bei Corona.</p>
<p><b>Angstfreie Lernatmosphäre:</b>  Fehler und Nichtkönnen nicht diffamieren, nicht vor der Klasse bloßstellen.  Schwierige Aufgaben fordern Kinder heraus.  Aufgaben mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad von Kindern selbst wählen lassen und Kinder auch zu schwierigen Aufgaben ermutigen.  Zeit lassen, nicht drängeln. Zeitgrenzen vorher aufzeigen und zwischendurch darauf verweisen.  Einfühlungsvermögen und Geduld vermitteln, zuhören können, mit- und einführend verstehen.  Störendes Verhalten nicht persönlich nehmen (nicht beleidigt sein), stattdessen zwischendurch Rückmeldung geben über persönliche Befindlichkeit,  z. B. ich werde müde, das strengt mich an, das macht mir Spaß etc.  Misstrauen und Vorurteile ablegen, stattdessen hinter einem unverständlichen Verhalten nach dem subjektiven Sinn des Kindes suchen.  Ständige Gesprächsbereitschaft anbieten, allerdings nur zu bestimmten Zeiten. Aufmerksamkeitsschwache Kinder suchen ständig die Aufmerksamkeit von Erwachsenen und brauchen sie auch als Halt.  Kritik nur im Vier-Augengespräch, nicht vor der Klasse.  Positive Einstellungen zum Kind suchen – täglich neu!</p>	<p>Ermutigung und Zutrauen hilft und sind besonders wichtig.</p> <p>Alle Stützungsverfahren modifiziert auf die Lernsituation anwenden.</p> <p>Statt „Time out“ eher ein „Time intensiv“ anbieten, um Bindungsverlust entgegenzuwirken. Dazu auch digitale Hilfen anwenden, die neue Beratungsformen mit sich bringen.</p>



## Zusammenarbeit mit den Eltern und Familien

Kinder mit ADHS sind in der Regel in ihren Familien nicht die einzigen. Meist gibt es auch noch einen Elternteil und oftmals noch ein Geschwisterkind, die ebenfalls betroffen sind.

Für ADHS gibt es bekanntermaßen genetische Dispositionen und darüber hinaus epigenetische Faktoren, die den Schweregrad mitbestimmen. ADHS bestimmt in hohem Maße das Familienleben auch der nicht selbst betroffenen Familienmitglieder.

Frühe Mutter-Kind-Interaktion, Bindungsverhalten und traumatische Ereignisse müssen in Zusammenhang mit den genetischen Prädispositionen gesehen werden.

ADHS entwickelt sich in einem Beziehungskontext und geht mit diesen Wechselwirkungen ein. Eine besonders wichtige Rolle scheint dabei auch die Posttraumatische Belastungsstörung zu spielen, die bei den Kindern zu einem physiologisch messbaren erhöhten Erregungsniveau sowie zu Wutausbrüchen, Impulshandlungen, dissoziativen Abwesenheitszuständen, Ruhelosigkeit und auch nicht zuletzt zu Beziehungsstörungen bei Gleichaltrigen führt. (Siehe dazu Vuksanovic)

Psychische oder körperliche Probleme der Eltern spielen also eine große Rolle ebenso wie andere, etwa soziale Belastungen. Armut oder ökonomischer Druck von außen erhöhen den Stress in den Familien und damit auch mehr oder weniger direkt die ADHS. Kommen dann noch familiäre Überforderungen, starke Dualismen in der Partnerbeziehung und wenig gegenseitige Hilfe hinzu, so potenziert sich der Gefährdungsgrad durch eine negative Dynamik.

Da die Problematik bei den Familien immer wieder Hilflosigkeit auslöst, erleben sich die Eltern als in der Erziehung versagend. Sie entwickeln entsprechende Abwehrstrategien, um sich gegen die damit verbundenen Schuldgefühle, aber auch tatsächlichen Schuldzuweisungen zu schützen.

Kommt nun zu den ohnehin bereits bestehenden Belastungen dieser Familien noch Corona hinzu, kann das bisher vielleicht gerade noch aufrecht gehaltene Gleichgewicht kippen. Die Überforderung ist dann möglicherweise so hoch, dass sie zur Gefährdung wird.

## Schulische Formen in Zeiten von Corona

### Digitaler Unterricht – Distanzunterricht

In den Phasen des Lockdowns waren lange Zeit für alle Altersstufen sogenannter Distanzunterricht und die Versorgung mit digitalen Materialien die zentralen Mittel.

Unterbrochen wurde dies durch Videokonferenzen. Ergänzt wurde die Kommunikation teilweise durch Telefonate, Kurznachrichten auf Schulapps oder per E-Mail, zentrale Austauschplattformen und teilweise auch durch ergänzenden Versand analoger Materialien.

In den verschiedenen Altersstufen hatte dies unterschiedliche Auswirkungen.

Grundschulkindern, insbesondere Kindern in der Primarstufe waren in dieser Zeit nahezu vollständig auf die Hilfe der Eltern angewiesen.

Einmal in der Woche brachten die Eltern teilweise die erledigten Aufgaben zu bestimmten Zeiten in die Schule zurück und holten dann an einem zweiten Zeitpunkt die korrigierten Aufgaben wieder ab. Der Lernerfolg hing in diesen Phasen vollständig von der Zuverlässigkeit und pädagogischen Fähigkeit der Eltern ab, abgesehen davon, dass die digitale häusliche Ausstattung in vielen Fällen einfach nicht oder nicht ausreichend gegeben war. Hatten in dieser Zeit schon unbelastete Grundschulkindern und ihre Familien große Mühe, diesen Anforderungen gerecht zu werden, so braucht man nicht allzu viel Fantasie, sich vorzustellen, wie sich diese auf von ADHS betroffene Familien auswirken.

Digitale Medien haben die Eigenschaft, den Kindern in der Regel schnell Rückmeldung und auch Erfolg zu geben. Darin besteht jedoch die Gefahr, dass die Kinder nicht lernen, Unlustgefühle, Aufschieben und Erreichen von weiter entfernten Zielen, Geduld und Ausdauer zu erwerben, auch wenn sie nicht ständig Bestätigung erfahren, wie dies ein Programm geben kann. Gerade auch für Kinder mit ADHS sind diese Lernaufgaben stark an eine bestätigende Person gebunden, die sie in der Entwicklung von Durchhaltevermögen und Ausdauer bestärkt.

Den Kindern fehlt aber vor allem die Klasse und der direkte Austausch beim Lernen und beim Spiel mit Gleichaltrigen. Gerade auch Kinder mit emotionalen und sozialen Entwicklungsstörungen, zu denen ja die Kinder mit ADHS gehören, sind auf das Lernen und auch das Korrektiv in der Gruppe angewiesen. Wenn ihnen dieses Feld vollständig entzogen wird, ist zu befürchten, dass dies mit erheblichen weiteren Entwicklungsrisiken einhergeht.

Bei älteren Kindern, die bereits mehr Erfahrung in der Selbstorganisation und im Umgang mit digitalen Medien haben, können digitale Lernformen durchaus ihren Sinn haben, etwa bei der Recherche zu verschiedenen Themen. Allerdings sind auch diese jungen Menschen auf den Austausch mit Gleichaltrigen in hohem Maße angewiesen. Wenn sich dieser nur auf digitale Medien beschränkt, besteht nicht nur die Gefahr von Isolation, sondern auch von Abhängigkeit. Sind von ADHS betroffene junge Menschen ohnehin in Gefahr, Sucht auch ohne Substanzmissbrauch zu entwickeln, so kann die Corona-Situation diese Gefahr noch verstärken.

### Wechselunterricht

Wechselunterricht bedeutet, dass eine Klasse geteilt wird und abwechselnd mit der anderen Hälfte zu unterschiedlichen Zeiten unterrichtet wird. Dies kann so erfolgen, dass die eine Gruppe in den ersten drei Stunden unterrichtet wird, die andere in den letzten drei und dann wöchentlich gewechselt wird.

Allein durch die Halbierung der Lerngruppe ist es vielfach möglich, in der halben Unterrichtszeit so viel mehr zu erarbeiten, wie es in der gleichen Zeit mit der ganzen Klasse nicht möglich ist.

Es wird vielfach aber auch so organisiert, dass die halben Gruppen alternierend einen Tag in der Schule sind und dann wieder einen Tag zuhause digital beschult werden.

Für die Kinder und auch die Lehrkräfte bedeutet dies ständige vorausschauende Planung über das normale Maß hinaus und auch einen Grad an Selbstorganisation, dem viele Kinder mit ADHS einfach nicht gewachsen sind. Eine schnelle Möglichkeit der Rückkoppelung mit den Lehrkräften ist sicher hilfreich für Kinder und auch Eltern, bedeutet jedoch für alle einen erheblichen zeitlichen und organisatorischen Aufwand.

### Notbetreuung

Für Kinder mit ADHS und anderen emotionalen und sozialen Entwicklungsstörungen und für ihre Familien ist in jedem Fall eine Indikation für die Notbetreuung gegeben. In Bayern gesteht dies die Staatsregierung den Kindern zu und ermöglicht so den Weiterbesuch einer HPT (Heilpädagogische Tagesstätte) und auch den entsprechenden Förderzentren.

Allerdings sind an die Notbetreuung besondere Bedingungen zu knüpfen, die nicht immer gegeben sind, nämlich eine stabile und überschaubare Gruppenzusammensetzung, verbindliche Abläufe und Regelungen, enge Zusammenarbeit mit der Lehrkraft des Kindes und vor allem kei-

ne wechselnde Betreuung, sondern feste Bezugspersonen. Dadurch soll auch gewährleistet sein, dass möglichst wenig Wechsel verkräftet werden muss, die Tage vorhersehbar sind und insgesamt so viel Sicherheit und Halt wie möglich vermittelt werden.

Die Zeit sollte genutzt werden können für „Time intensive“, einer Form der Betreuung, die ohnehin für die von ADHS betroffenen Kinder und jungen Menschen angeboten werden sollte statt eines häufigen „Time out“.

### Zusammenfassung

„Kinder möchten in Ruhe lernen, Lehrer in Ruhe unterrichten.“ (Biegert)

Dieser Satz gilt ganz besonders unter den Belastungen in Corona-Zeiten.

Kinder mit ADHS und anderen sozial-emotionalen Entwicklungsstörungen sind oftmals eine Herausforderung: für sich selbst, für die Klasse, die Lehrkräfte und vor allem auch für Eltern und Geschwister. Und während der Pandemie nehmen diese Herausforderungen noch zu.

Aber Kinder mit ADHS können mit ihren besonderen Bedürfnissen auch eine Bereicherung zur Bewältigung der Krise darstellen. Sie sind sozusagen der Seismograf, an dem sich die pädagogische Qualität bewähren muss.

Grundsätzlich kann man sagen: Wenn sich die Schulqualität an diesen Kindern ausrichtet, steigt sie. Das bedeutet: **Wenn es Kindern mit ADHS in der Schule besser geht, dann geht es allen besser: den anderen Kindern in der Klasse, den Lehrkräften und auch den Eltern und Geschwistern. Und: Wenn der Unterricht sich auf ADHS-Kinder einstellt, wird er auch für alle anderen Kinder besser. Und das gilt vor allem auch für die Corona-Zeiten.**

Voraussetzung für die emotionale und soziale Entwicklung der von ADHS betroffenen jungen Menschen in der Corona-Krise ist, dass alle in noch stärkerem Maße eine Gemeinschaft bilden. Diese Gemeinschaft übernimmt Verantwortung dafür, dass alle, Kinder, Lehrkräfte und Familien profitieren und alle möglichen Hilfen und Unterstützungen ausgeschöpft werden.

Dieser Entwicklungsprozess einer Schule in der Krise verfolgt eine Vision von Achtung und Würde, die immer wieder erneut angestrebt wird, auch und vor allem auch bei den üblichen Widrigkeiten, mit denen Schulen zu kämpfen haben, vom Personalmangel bis zu anderen Unzulänglichkeiten. Gerade, wenn sich Schulen in einer Krise befinden, ist diese Vision besonders sinnvoll, hilfreich und tröstlich.

**AUTOR | Dr. phil. Edith Wölfl**

Frauenstraße 38, 80469 München

**Auswahl der zugrunde liegenden Literatur:**

Alfred Adam, Eiden Stefanie, Geist Alexander, Nathrath Doris, Wöfl Edith:  
Lernen mit ADHS in der Schule – Wie Lehrer ihre Schüler unterstützen können  
ADHS-Zentrum München GmbH München 2013

Abelein Philipp, Stein Roland:  
Förderung bei Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätsstörungen  
Stuttgart 2017-08-27

Bergsson Marita, Luckfiel Heide:  
Umgang mit „schwierigen“ Kindern. Auffälliges Verhalten, Förderpläne, Handlungskonzepte  
Berlin 1989

Biegert Hans: (HEBO-Privatschule) Zitat aus Vortrag o. D.

Brennecke Ulrich: Entstehung von ADHS – Genetische und epigenetische Ursachen von AD(H)S Karlsruhe 2020, <https://www.adxs.org/entstehung-von-adhs/genetische-epigenetische-ursache-adhs/>

Brisch Karl Heinz:  
Bindungsstörungen – von der Bindungstheorie zur Therapie  
5. Auflage, Stuttgart 2003

Brisch Karl Heinz, Hellbrügge Theodor (HRSG.):  
Bindung und Trauma – Risiken und Schutzfaktoren für die Entwicklung von Kindern  
Stuttgart 2003

Döpfner Manfred, Schürmann Stephanie, Lehmkuhl Gerd: Wackelpeter und Trotzkopf. Hilfen bei hyperkinetischem und oppositionellem Verhalten  
Weinheim 1999

Hattie John: Lernen sichtbar machen, Baltmannsweiler 2013

Heuschen K. Werner, Nathrath Doris, Neuy-Bartmann Astrid, Wöfl Edith:  
Informationen zur Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung  
Nürnberg 2010

Howard Judith.A.: Distressed or Deliberately Defiant? Managing challenging student behavior due to trauma and disorganized attachment,  
Australian Academic Press, 2013

Nathrath Doris, Wöfl Edith:  
Erfolgreicher Schulanfang mit ADHS-Kindern, Theorie und Praxis für den Unterricht in der Grundschule  
Neuried 2006

Papousek Mechthild, Wurmser Harald:  
Regulationsstörungen der frühen Kindheit. Frühe Risiken – frühe Hilfen  
In Neue Akzente der Sozialpädiatrie, Wissenschaftliche Tagung Oktober 2000, Kirchheim 2002

Spork Peter: Gesundheit ist kein Zufall – Wie das Leben unsere Gene prägt – Die neuesten Erkenntnisse der Epigenetik, München 2017

Vuksanovic Nevena: Traumatische Erfahrungen, Stress und ADHS – Was können wir von der Neuroendokrinologie lernen? Vortrag Ärztliche Akademie München Seite 3 [https://akzente.net/user\\_upload/akzente\\_oD](https://akzente.net/user_upload/akzente_oD)

**Gugl, von Punkt zu Punkt der ADHS auf der Spur**

