

INHALTSVERZEICHNIS

SEITE

1. EINLEITUNG.....	1
2. AUFMERKSAMKEITS- HYPERAKTIVITÄTS- DEFIZIT- SYNDROM.....	3
2.1 Aufmerksamkeits- Defizit- Hyperaktivitäts- Störung (ADHS).....	3
2.1.1 Unaufmerksamkeit.....	4
2.1.2 Motorische Unruhe.....	4
2.1.3 Impulsivität.....	5
2.1.4 Weitere Diagnostische Kriterien.....	5
2.1.5 Das Gefühl des Anderssein.....	6
2.1.6 Altersspezifische Erscheinungsformen.....	7
2.1.7 Häufigkeit von Aufmerksamkeits- Hyperaktivitätsstörung.....	10
3. URSACHEN DER AUFMERKSAMKEITS- HYPERAKTIVITÄTSSTÖRUNG.....	10
3.1 Neurologische Auffälligkeiten.....	10
3.2 Der genetische Aspekt.....	11
3.3 Der soziokulturelle Aspekt.....	11
3.4 Der psychosoziale Aspekt.....	12
3.5 Der soziomotorische Aspekt.....	12
4. SITUATION DER ADHS- KINDER IN DER VOLKSSCHULE.....	14
4.1 Motorisches Verhalten.....	14
4.2 Feinmotorik.....	15
4.3 Konzentrationsfähigkeit.....	15
4.4 Qualität der Arbeit und Leistungsfähigkeit.....	16
4.5 Problemlösungsstrategie.....	16
4.6 Sprachlicher Bereich.....	17
4.7 Soziale Kompetenz.....	17
4.8 Reaktion der Mitschüler.....	17
5. BEWEGUNG BEWEGUNGSMANGEL UND ENTWICKLUNG.....	18
5.1 Bedeutung der Bewegung und Folgen des Bewegungsmangels.....	18
5.2 Bewegungsmangel in der Schule.....	19
6. BEWEGUNGSFÖRDERNDE MAßNAHMEN ZUR ENTLASTUNG ADHS- KINDER IN DER VOLKSSCHULE.....	20
6.1 „Bewegte Schule“.....	21
6.1.1 Bewegungspausen.....	21
6.1.2 Bewegung während des Unterrichts.....	23
6.1.3 Bewegtes Sitzen.....	25
6.1.4 Bewegungsfreundlicher Schulhof.....	27
7. FAZIT.....	29

TABELLENVERZEICHNIS

	SEITE
Tabelle 1.....Verlauf hyperkinetischer Störungen.....	8

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Abbildung 1.....Sitzball.....	26
Abbildung 2.....Sitzkissen.....	26

1. Einleitung

Verhaltensauffällig, unruhig, hyperaktiv, aufmerksamkeitschwach oder unkonzentriert, mit solchen Worten werden aufmerksamkeitsgestörte hyperaktive Kinder beschrieben. Insbesondere im schulischen Bereich wird ihr Verhaltensmuster zu einem Problemverhalten. In der Regel herrscht während des Unterrichts eine klare Sitzordnung. Ein aufrechtes Sitzen wird verlangt. Herumzappeln oder ein Wippen mit dem Stuhl gelten als unpassend. Man ist der Ansicht einen disziplinierten Unterrichtsablauf nur erreichen zu können, wenn die SchülerInnen ruhig und aufmerksam auf ihren Plätzen sitzen. Neben Regeln des Sitzens verfügt die Schule auch über bestimmte Zeitregeln. Unterrichtsbeginn und- ende sowie Pausenzeiten sind ebenso an starre Muster gebunden. Genauso festgelegt sind die Bewegungsräume. Für ein freies Bewegen während der Schulzeit sind Pausen und Sportstunden vorgesehen. Die restliche Zeit ist eine bewegungsfreie Zeit.

Für hyperaktive verhaltensauffällige Kinder ergeben sich aus diesen starren Strukturen des Schulalltags eine Menge an Problemen. Ihre reduzierte Aufmerksamkeitsspanne, ihre motorische Unruhe und ihre überschüssige Impulsivität drängt ADHS- Kinder in eine Ausnahmesituation. Ein konzentriertes Verfolgen des Unterrichtsstoffes und ein Lösen von vorgegebenen Aufgaben entwickeln sich zu einer enormen Schwierigkeit. Da sie diesen Anforderungen nicht gewachsen sind, kommt es vermehrt vor, dass sie aufgrund ihres Verhaltens ihre MitschülerInnen stören und von der Arbeit abhalten. Unter dieser Situation haben wiederum PädagogInnen zu leiden, da sie nicht in der Lage sind ihren geplanten Unterricht fortzuführen.

In der folgenden Arbeit werden die Schwierigkeiten und Probleme, denen sich aufmerksamkeitsgestörte hyperaktive Kinder in der Volksschule zu stellen haben untersucht, sowie bewegungsfördernde Maßnahmen aufgezeigt, die zur Entlastung des hyperkinetischen Verhaltens führen können.

Das einführenden zweiten Kapitel widmet sich dem Krankheitsbild des Aufmerksamkeits-Hyperaktivitäts- Defizit- Syndroms. Da viele verschiedene Bezeichnungen der hyperkinetischen Störung vorliegen, wird zu Beginn eine Begriffsdefinition gegeben. Um für eine bessere Verständlichkeit der komplexen Störung zu sorgen wird mit einer genaueren Beschreibung der drei Kernsymptome Unaufmerksamkeit, motorische Unruhe und Impulsivität fort gefahren. Um eine Aufmerksamkeits- Hyperaktivitäts- Defizit- Störung zu diagnostizieren reichen die drei Grundverhaltensmuster nicht aus. Deshalb folgt anschließend ein kurzer Überblick über die wesentlichen weiteren diagnostischen Kriterien. Um die Sichtweise der betroffenen Kinder zu verdeutlichen, soll eine Beschreibung des

Problemverhaltens aus ihrer Perspektive dienen. Weiters wird der Entwicklungsverlauf der hyperkinetischen Störung skizziert und abschließend mit statistischen Werten das Vorkommen der Störung belegt.

Das dritte Kapitel widmet sich den Ursachen, die dem hyperkinetischen Syndrom zu Grunde liegen. Bis zum heutigen Zeitpunkt verfügt man über kein einheitliches Ursachenmodell, deshalb wurde für diese Arbeit die aktuell zur Diskussion stehenden Ursachen herangezogen. Erklärungsversuche durch neurologische, genetische oder soziokulturellen und psychosoziale Aspekte werden erwähnt. Da die Arbeit verstärkt dem Aspekt des Bewegungsmangels gewidmet ist, wird dieser Aspekt auch im Ursachenkapitel am ausführlichsten behandelt. Unter dem Unterpunkt soziometrische Faktoren wird auf die Passivität im Alltag, den zunehmenden Bewegungsmangel und die mediale Reizüberflutung der Kinder näher eingegangen.

Kapitel vier beschreibt die Situation der ADHS- Kinder in der Volksschule. Es werden Probleme und Schwierigkeiten mit denen die Kinder aufgrund ihrer Verhaltensstörung konfrontiert sind, erwähnt. Konzentration, Selbstkontrolle, motorische Koordination, soziale Kompetenzen zählen zu den Problembereichen, die in diesem Kapitel behandelt werden.

Das fünfte Kapitel handelt von der Bedeutung der Bewegung. Der Einfluss der Bewegung auf die Persönlichkeitsentwicklung und die kognitive Entwicklung stehen im Vordergrund. Weiters werden mögliche Folgen des Bewegungsmangels aufgezeigt und das Kapitel endet mit einer genaueren Untersuchung der Bewegung beziehungsweise des Bewegungsmangels in den Schulen.

Das sechste Kapitel handelt von bewegungsfördernden Maßnahmen zur Entlastung aufmerksamkeitsgestörter hyperaktiver Kinder in der Volksschule. Hier werden Beispiele angeführt, die zeigen, dass ein Integrieren von Bewegung in den Schulalltag mit geringen Aufwand verbunden ist und keine ungewöhnlichen materiellen Anschaffungen oder hohe finanzielle Mittel erfordern. In diesem Zusammenhang wird die Initiative der „Bewegten Schule“ vorgestellt. Diesbezüglich werden Möglichkeiten für Bewegungspausen aufgezeigt, die belegen, dass die dafür nötigen fünf bis zehn Minuten nicht als Zeitverlust gelten, sondern eine positive Wirkung auf den weiterlaufenden Unterricht ausüben, indem die Konzentrationsfähigkeit der SchülerInnen wiederkehrt. Die persönliche Leistungsfähigkeit wird ebenso durch Bewegungseinheiten während des Unterrichts unterstützt. Auch dazu führe ich konkrete Beispiele an. Da ein stilles aufrechtes Sitzen, welches in den Volksschulen weit verbreitet ist, für eine produktive Arbeitsweise nicht erforderlich ist, werde ich Möglichkeiten für Sitzalternativen erwähnen und diesbezüglich den Sitzball/Therapieball beschreiben. Das

sechste Kapitel schließt mit einer Stellungnahme zum bewegungsfreundlichen Schulhof. Der Schulhof soll als ein beliebter Ort der Bewegung gelten. Doch um dies zu erreichen ist ein gewisses Maß an Attraktivität notwendig. Wie dies erreicht werden kann, wird im entsprechenden Unterpunkt erwähnt.

Bei der Aufmerksamkeits- Defizit- Hyperaktivitäts- Störung (ADHS) handelt es sich um eine Verhaltensstörung. ADHS wird durch drei Kernsymptome gekennzeichnet. Die betroffenen Kinder leiden unter einer verminderten Aufmerksamkeit, motorischer Unruhe und übersteigter Impulsivität gekennzeichnet. Bezüglich der Ursachenforschung stößt man auf sehr unterschiedliche Ansätze. Es werden genetische, psychosoziale, soziokulturelle und soziometrische Faktoren diskutiert. Diese Arbeit konzentriert sich die Ursache betreffend auf den Bewegungsmangel, welcher sich in den letzten Jahren verstärkt hat. Bewegung findet zu ganz bestimmten Zeiten an ganz bestimmten Orten statt. So auch in der Schule. Den Kindern ist es nur erlaubt sich in den Pausen und im Sportunterricht körperlich aktiv zu sein. Eine Methode um ADHS- Kinder zu entlasten, wäre die Integration von Bewegung in den schulischen Unterricht. Anhand von praktischen Beispielen wird gezeigt, dass ein disziplinierter und erfolgreicher Unterricht auch auf diese Weise möglich ist.

Attention- deficit- hyperactivity- disorder (ADHD) is a complex behavioural disorder. ADHD is characterised by three main symptoms. The affected children suffer from a lack of concentration, restlessness and impulsiveness. Regarding the aetiology there are a lot of different opinions. Genetic, psychosocial, sociocultural and sociometric reasons are on the agenda. Concerning the aetiology this work is focused on too little exercise, that is getting more and more in the last few years. Movement takes place at specific times and at specific places. Even at school it is like this. The children are just allowed to be active in breaks and sport lessons. One method to make life easier for ADHD children is to integrate movement at school. Some concrete examples will show that although more movement, it is possible to have a disciplined and successful lesson.

2. Aufmerksamkeits- Hyperaktivitäts- Defizit- Syndrom

Im kommenden Kapitel wird das Krankheitsbild der Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung anhand seiner drei Grundmerkmale erläutert. Neben

Unaufmerksamkeit, motorischer Unruhe und gesteigerte Impulsivität sind noch weitere Symptome erforderlich und die Diagnose ADHS stellen zu können. Auf einige dieser diagnostischen Kriterien werde ich mich beziehen und eine möglichen Diagnosestellung skizzieren. Abschließen werde ich mit einer kurzen Selbstbeschreibung der Betroffenen und dem Entwicklungsverlauf der ADHS.

2.1 Aufmerksamkeits- Defizit- Hyperaktivitäts- Störung (ADHS)

Die Aufmerksamkeits- Hyperaktivitäts- Defizit- Störung, welche im deutschsprachigen Raum auch unter der Bezeichnung „hyperkinetisches Syndrom“ bekannt ist, gilt als ein medizinischer Krankheitsbegriff. Laut dem Staatsinstitut für Schulpädagogik und Bildungsforschung München (2003) handelt sich hierbei um ein Problemverhalten, das sich durch drei Grundsymptome beschreiben lässt. Diese wären eine Störung der Aufmerksamkeit, gesteigerter Impulsivität und meist extreme Unruhe. Als weiter typische Kennzeichen sind eine geringe Frustrationstoleranz, erhöhte Ablenkbarkeit und eine verlangsamte Aufgabenlösung zu zählen.

Für diese Art der Störung liegen unterschiedliche Bezeichnungen vor. Früher sprach man häufig von „Minimale cerebrale Dysfunktion“ (MCD). Die derzeit gültigen Definitionen stammen von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und lauten Aufmerksamkeits- Defizit- Hyperaktivitätsstörung (ADHS) oder Aufmerksamkeitsstörung mit/ohne Hyperaktivität (ADHD).¹

Die Auswirkungen dieses Verhaltens werden sowohl von den Eltern, als auch von den Erziehern als störend und belasten empfunden, doch auch die Betroffenen selbst leiden unter ihrem Syndrom.

Da es sich bei ADHS um ein äußerst komplexes Störungsbild handelt, wird nun etwas genauer auf die drei Grundmerkmale eingegangen.

2.1.1 Unaufmerksamkeit

ADHS- Kinder leiden unter einer gestörten Aufmerksamkeit. Sie nehmen ihre Anweisungen eingeschränkt wahr und sind von jeder Kleinigkeit ablenkbar. Es fällt ihnen schwer sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren, sie schaffen es nicht aufmerksam zu bleiben und ihre Arbeit zu Ende zu führen. Da sie rasch das Interesse an einer Sache verlieren, springen sie von einer Aktivität zur anderen und wenden sich immer wieder neuen Dingen zu. Gelingt es ihnen bei einer Tätigkeit zu bleiben, arbeiten sie meist so schnell und ungenau, dass das Ergebnis

¹ vgl.: Imhof, Skrodzki, Urzinger, 2003 und Schröder, 2006

fehlerhaft ist. Zusätzlich sind sie von einer gestörten Wahrnehmung betroffen. Auf ADHS-Kinder wirken alle Reize im gleich intensiven Ausmaß ein. Sie sind nicht in der Lage unwichtige oder irrelevante Reize auszublenden. Das vorbeifahrende Auto wird genauso wie die Stimme des Lehrers wahrgenommen.²

2.1.2 Motorische Unruhe

Im Zusammenhang mit ADHS-Kindern versteht man unter motorischer Unruhe einen unkontrollierten ausgeprägten Bewegungsdrang. Ihre Bewegungen erscheinen ungezielt, desorganisiert, überschießend, sowie mangelhaft reguliert. ADHS-Kinder sind ständig in Bewegung und rennen herum. Sich still hinzusetzen, stellt sich für sie eine beinahe unlösbare Herausforderung dar. Auch wenn sie mal sitzen, sind sie nach wie vor von motorischer Unruhe geprägt. Sie zappeln, strampeln und rudern mit ihren Gliedmaßen oder fummeln mit sonstigem in der Gegend herum. Ihre Energie einer bestimmten Situation anzupassen, in ihrem Falle meist die Energie einzubremsen, ist mit großen Schwierigkeiten verbunden. Dieses Verhalten wird als hyperaktiv bezeichnet, was so viel heißt wie übermäßig aktiv.³

Die Kinder spüren ständig neue Anreize und Möglichkeiten, was dazu führt, dass sie von einer Beschäftigung zur nächsten springen ohne die vorhergegangene zu Ende zu verrichten. Pausenlos werden sie von einer Situation zur nächsten getrieben, da sie die Befürchtung haben, ihnen könnte etwas entgehen. Ihr Körper steht ständig unter Spannung und sie widmen sich jeder Aktivität mit übermäßiger Energie. Auf Grund dieses hyperaktiven Verhaltens ist es ihnen nicht möglich Gefahrensituationen richtig einzuschätzen oder bestimmte Gefahrenquellen wahrzunehmen.⁴

2.1.3 Impulsivität

Das Handeln von ADHS-Kindern wird von ihren Impulsen bestimmt und wird folgedessen mit Eigenschaften wie ungeduldig, unüberlegt und plötzlich beschrieben. Jede in den Sinn gekommene Idee muss sofort und ohne Rücksicht in die Tat umgesetzt werden. Die Impulsivität betrifft sowohl das Freizeitverhalt, als auch jenes in der Schule. Beispielsweise platzen sie im Unterricht mit Antworten heraus, bevor die Frage zu Ende gestellt wurde. Sie unterbrechen die Gespräche andere und stören diese, da sie es nicht schaffen zu warten, bis sie an der Reihe sind. Weiter genießen sie es, wenn sie im Mittelpunkt stehen und von den anderen beachtet werden. Auch hier zeigt sich wieder ihr geringes Gefahrenbewusstsein. Ihr

² vgl.: Imhof, Skrodzki, Urzinger, 2003, S. 20 und Krowatschek, 2004, S. 24

³ vgl.: Krowatschek, 2004 S. 24

⁴ vgl.: Köckenberger, 2004 S. 151

überschießendes impulsives Verhalten kann für sie selbst, aber auch für andere gefährlich werden, da ADHS- Kinder nicht über mögliche Konsequenzen nachdenken. Ebenso sind ihre Gefühlsäußerungen mit stärkerer Intensität verbunden. Viele von ihnen neigen zu massiven Aggressionsanfällen, wenn zum Beispiel ihr unüberlegtes Handeln mit negativen Sanktionen behaftet wird.

2.1.4 Weitere Diagnostische Kriterien

Neben den drei bedeutendsten Verhaltensweisen, welche ich im vorherigen Kapitel beschrieben habe, müssen noch weitere Kennzeichen vorliegen, um die Diagnose ADHS stellen zu können.

ADHS tritt nicht von einem Tag auf den anderen auf. Die beginnende Symptomatik lässt sich bereits sehr früh erkennen. Kinder, bei denen eine ADHS- Diagnose gestellt wird, weisen schon in ihrer frühkindlichen Entwicklung Merkmale auf, die sie von ihren Altersgenossen unterscheiden. Diese Säuglinge sind aktiver, haben ein vermindertes Schlafbedürfnis und leiden öfters an Koliken. Eltern beschreiben ihre Babys als sehr anstrengend, was daran liegt, dass sie vermehrt schreien. Die Symptomatik der gesteigerten Aktivität lässt sich auch im Kleinkindalter erkennen. Sie sind ständig in Bewegung und wechseln häufig ihre Beschäftigungen. Generell ist festzuhalten, dass Verhaltensauffälligkeiten nur dann als ADHS bezeichnet werden, wenn die Symptomatik vor dem siebten Lebensjahr aufgetreten ist.

Die Diagnose ADHS wird zudem erst dann vergeben, wenn das Störverhalten zumindest über sechs Monate beobachtbar ist. Da sich die Entwicklung einer ADHS über Jahren zieht, ist eine Früherkennung umso wichtiger. Ein Achten auf erste Auffälligkeiten ist deshalb besonders wichtig, da bei einem Kind, das sich noch im Anfangsstadium befindet, bessere Interventionsmöglichkeiten vorliegen.

Die Hauptprobleme Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität müssen in verschiedenen Situationen zum Vorschein kommen. Bei Schulkindern bedeutet dies, dass die Probleme einerseits in der Schule auftreten und andererseits auch zu Hause zu erkennen sind. Bemerkenswerterweise verhalten sich ADHS- Kinder in Zweisamkeit mit einem Erwachsenen sehr häufig völlig unauffällig. Diese Erscheinung wird als “Doctor’s- Office- Effekt“ bezeichnet. Nicht selten kommt es vor, dass Eltern dem Kinderarzt von immensen Problemen berichten, das Kind aber einen vollkommenen unauffälligen Eindruck macht. Einer ordnungsgemäßen Diagnosestellung sollte deshalb eine Beobachtung vor Ort, dort wo die Probleme zum Ausdruck kommen, vorhergehen.

Die Diagnose ADHS wird auch nur dann gestellt, wenn die Symptomatik deutliches Leiden verursacht oder den sozialen, schulischen und beruflichen Bereich beeinträchtigt. ADHS darf nicht auf einen momentanen Ungehorsam des Kindes oder eine erzieherische Inkompetenz der Eltern zurückgeführt werden, sondern muss als eine ernst zunehmende behandlungsbedürftige Problematik angenommen werden. Die Aufmerksamkeitsdefizitstörung mit Hyperaktivität zählt auf Grund dessen zu einer psychischen Erkrankung.⁵

2.1.5 Das Gefühl des Anderssein

Nicht nur das Umfeld, sondern auch die ADHS- Kinder selbst leiden unter ihrem Problemverhalten. Die Tatsache, dass sie „anders“ sind als die anderen, führt zu starken Belastungen. Ein wesentlicher Faktor, der ihnen zu schaffen macht, ist ihre innerliche und motorische Unruhe, die sie, eigenen Angaben nach, nicht kontrollieren können. Sie haben sehr wohl den Wunsch ruhig und still sitzen zu wollen, können diesen aber nicht in die Tat umsetzen. Ein betroffener Junge formuliert dies so: „Es ist, als wären tausend kleine Zappelmäner in mir.“⁶

Auch die Reaktion der anderen geht an ihnen nicht spurlos vorbei. Legen sie ein falsches Verhalten an den Tag, werden sie stets darauf hingewiesen. Das Umfeld macht sie auf ihre Fehler aufmerksam und löst dadurch in ihnen ein Gefühl des unerwünschten Störenfrieds aus. Das Misstrauen und die Ablehnung der Mitmenschen drängt die Betroffenen in die Rolle der Außenseiter. Die ständigen Vorwürfe führen im weiteren Sinne zu einer Verminderung des Selbstvertrauens und des Selbstbewusstseins. Mit der Zeit gewöhnen sich die Kinder an die Misserfolge und trauen sich selbst immer weniger zu. Sie reduzieren ihre Anstrengung um Aufgaben zu bewältigen, da ihre Leistung ohnehin nicht anerkannt wird. Doch mit dieser Reaktion verfallen sie in einen Teufelskreis. Ihre mangelnde Anstrengungsbereitschaft führt zu vermehrten Vorwürfen, diese wiederum zu Selbstzweifel und noch geringerem Engagement.

Die Kinder sind meist auch von einer unrealistischen Selbsteinschätzung betroffen. Sie sind nicht in der Lage ihre eigene Leistungsfähigkeit realistisch einzuschätzen. Da sie ihre Möglichkeiten und Grenzen nicht kennen, begeben sie sich oft in Gefahrensituationen.⁷

⁵ vgl.: Krowatschek, 2004, S. 28ff

⁶ Imhof, Skrodzki, Urzinger, 2003, S. 26

⁷ vgl.: Imhof, Skrodzki, Urzinger, 2003

2.1.6 Altersspezifische Erscheinungsformen

Heute ist man davon überzeugt, dass ADHS in allen Altersgruppen vorkommen kann, jedoch mit unterschiedlicher Ausprägung.

Bereits im Säuglingsalter werden diese Kinder als schwierig abgestempelt. Sie schreien übermäßig viel und ausdauernd. Zusätzlich werden sie als vermehrt reizbar und quengelig sowie misshütig und unzufrieden bezeichnet. Oft reagiert der Säugling auf körperliche Nähe mit Abweisung und die Eltern zweifeln daraufhin ihre pädagogische Fähigkeit an. Es ist hingegen nicht erlaubt in diesem frühen Entwicklungsstadium eine Diagnose zu stellen.⁸

Im Kleinkindalter ist ihre geringe Frustrationstoleranz stark ausgeprägt. Die Kinder sind äußerst leicht reizbar und reagieren rasch frustriert. Bereits eine Kleinigkeit reicht aus um in ihnen eine Weinattacke oder einen Wutanfall auszulösen.⁹

Auch die in diesem Alter übliche Trotzphase ist bei ihnen übersteigert. Weiters setzt sich im Kleinkindalter die übermäßige Aktivität fort. Alleine in einem Zimmer zu spielen wird eher vermieden, stattdessen bevorzugen sie Bewegungsspiele, welche sie aber nie für längere Zeit ausüben. Sie wechseln sehr häufig ihre Beschäftigungen und sind weitaus neugieriger und entdeckungsfreudiger als ihre Altersgenossen. Sie zeigen keine Scheu auf etwas Neues oder Fremdes einzugehen, wobei sie oft unüberlegt handeln. Auf Grund dessen mehrten sich die Situationen in denen sich das Kind selbst gefährdet. Statistisch gesehen verzeichnet man bei ADHS-Kindern mehr Verletzungen und Unfälle. Ihre feinmotorischen Fähigkeiten sind weniger ausdifferenziert als bei den Gleichaltrigen. Deshalb lehnen sie Bastel- und Malarbeiten eher ab.¹⁰

Ihr Spielverhalten setzt sich im Kindergarten fort. Selten wird Bauklötze oder Legosteine zu einem Turm übereinander gestapelt, sowie Puzzelteile zusammengesetzt. Viel lieber ärgern sie die anderen Kinder und zerstören deren Bauwerke. Selbstbeschäftigungen werden genauso wie Langzeitbeschäftigungen gemieden. Da sie es nicht schaffen über längere Zeit einer Spielart nachzugehen, tritt bei ihnen häufiger ein Langeweilegefühl auf.¹¹

Ihre überschüssige Energie lässt sich bei ihrem morgendlichen Betreten des Kindergartens erkennen. Sie stürmen herein und verteilen ihre Schuhe, Jacken oder Taschen im ganzen Raum. Ihre Unruhe kommt vor allem bei Lesestunden zum Ausdruck. Aufrecht und leise am Stuhl zu sitzen ist ihnen nahezu unmöglich. Des Weiteren machen sie mit meist nicht zum Thema passenden Zwischenfragen auf sich aufmerksam.¹²

⁸ vgl.: Imhof, Skrodzki, Urzinger, 2003

⁹ vgl.: dieselben, 2003 und Schröder 2006

¹⁰ vgl.: Krowatschek, 2004

¹¹ vgl.: Imhof, Skrodzki, Urzinger, 2003

¹² vgl.: Köckenberger, 2004

Im schulischen Alltag spitzt sich die Problemsituation vermehrt zu. Nun gelten Vorschriften, Regeln sind einzuhalten und die Anforderungen werden immer größer. In Zweierbeziehungen können ADHS- Kinder Regeln noch nachvollziehen und einhalten, doch in einer Klassengemeinschaft, wo meist strengere Regeln gelten, nehmen die Schwierigkeiten mehr und mehr zu.¹³

Auf die verstärkte Problematik im Volksschulalter wird im dritten Kapitel näher eingegangen. Bei vielen ADHS- Kindern tritt die Pubertätsphase mit einer zeitlichen Verzögerung ein. Wobei dann alle Merkmale und Probleme im verstärkten Ausmaß zum Vorschein kommen. Das gestörte Selbstbewusstsein ist Auslöser für das intensive Ablehnverhalten. Streitigkeiten mit den Eltern und Rebellionen jeglicher Art treten im verstärkten und vermehrten Maß auf. Im schlimmsten Fall kann es zur Selbstgefährdung, Depression, Kriminalität oder zum Drogenmissbrauch führen. Ihre Hyperaktivität entwickelt sich nun oft zu einer „Nullbock-Phase“. Die Jugendlichen verfallen der Interesselosigkeit, leiden unter einem verminderten Antrieb und verrichten Arbeitsaufträge nicht zu Ende.

Das Krankheitsbild der Aufmerksamkeits- Defizit- Hyperaktivitäts- Störung findet man auch im Erwachsenenalter wieder. Die motorische Unruhe nimmt mit zunehmendem Alter ab, aber die Aufmerksamkeitsdefizite bleiben erhalten.¹⁴

Vor einigen Jahren maß man dieser Tatsache noch wenig Bedeutung zu, was zu Folge hat, dass dieses Störverhalten in der Erwachsenenmedizin vermindert beachtet wurde.¹⁵

Zur besseren Veranschaulichung dient folgende Tabelle.

¹³ vgl.: Imhof, Skrodzki, Urzinger, 2003

¹⁴ vgl.: Schöder, 2006

¹⁵ vgl.: Imhof, Skrodzki, Urzinger, 2003

Tabelle 1: Verlauf hyperkinetischer Störungen

Säuglings- und Kleinkindalter	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sehr hohes psychophysiologisches Aktivitätsniveau ○ Ungünstige Temperamentsmerkmale (Schlafprobleme, Essprobleme, gereizte Stimmung) und negative Eltern- Kind- Interaktion
Vorschulalter	<ul style="list-style-type: none"> ○ Hyperaktivität (ziellose Aktivität) ○ Geringe Spielintensität und –ausdauer ○ Entwicklungsdefizite ○ Oppositionelles Verhalten ○ Risikofaktoren für ungünstige Entwicklungen: aversive Eltern- Kind- Interaktion, Aggressivität des Kindes, Entwicklungsdefizite
Grundschulalter	<ul style="list-style-type: none"> ○ Schuleintritt ○ Unruhe/ Ablenkbarkeit im Unterricht ○ Lernschwierigkeiten/ Teilleistungsschwächen ○ Umschulungen/ Klassenwiederholungen ○ Aggressives Verhalten (mind. 30- 50%) ○ Ablehnung durch Gleichaltrige ○ Leistungsunsicherheit/ Selbstwertprobleme
Jugendalter	<ul style="list-style-type: none"> ○ Verminderung der motorischen Unruhe ○ Aufmerksamkeitsstörungen persistieren häufig ○ Aggressives Verhalten ○ Dissoziales Verhalten/ Delinquenz (30%) ○ Alkohol-/ Drogenmissbrauch ○ Emotionale Auffälligkeiten
Erwachsenenalter	<ul style="list-style-type: none"> ○ Persistenz hyperkinetischer Symptome bei 30- 60% ○ Ausgeprägte Symptomatik bei ca. 30% ○ Geringere Schulbildung ○ Delinquenz und dissoziale Persönlichkeitsstörungen bei etwa 15- 30%

Tabelle1:¹⁶ Döpfner et al. 2000, S. 17

2.1.7 Häufigkeit von Aufmerksamkeits- Hyperaktivitätsstörung

Neben der aggressiven Verhaltensstörung zählt die hyperkinetische Störung zu den häufigsten Störungen im Kindesalter.¹⁷

Man geht davon aus, dass drei bis zehn Prozent aller Kinder im Alter zwischen vier bis zehn von einer Aufmerksamkeits- Hyperaktivitätsstörung betroffen sind. Diese Verteilung bedeutet, dass in jeder Schulklasse ein bis zwei Kinder anzutreffen sind, wobei die Betroffenheit mit zunehmendem Alter etwas abnimmt. Bezüglich des Geschlechterunterschiedes geht aus der Literatur stets eine männliche Dominanz der ADHS hervor. Statistisch gesehen kommen auf ein Mädchen drei bis sechs Buben. Die Unterschiedlichen Werte sind studienbedingt.¹⁸

3. Ursachen der Aufmerksamkeits- Hyperaktivitätsstörungen

ADHS gilt als Krankheitsbild, dem keine einzelne Ursache zu Grunde liegt. In der Literatur werden die verschiedensten Faktoren angeführt, diskutiert und immer wieder neue Untersuchungen vorgenommen. Über ein einheitliches Erklärungsmodell verfügt man aber nicht. Es steht lediglich fest, dass es sich um ein Zusammenwirken von genetischen und psychosozialen Faktoren handelt. Im folgenden Kapitel werde ich einige mögliche Ursachen näher erläutern.

3.1 Neurologische Auffälligkeiten

In nahezu jeder Literatur stößt man auf die Annahme, dass ADHS eine Störung des Gehirnstoffwechsels sei. Vor allem Untersuchungen aus den letzten 50 Jahren geben als Ursache eine Fehlfunktion der Informationsverarbeitung im Gehirn an. „Konkret nimmt man an, dass die für die Informationsübertragung im Gehirn zuständigen Botenstoffe (Neurotransmitter) nicht optimal wirken. In gewisser Weise handelt es sich also um eine Stoffwechselstörung auf Zellebene.“¹⁹ Mit Hilfe neuester Untersuchungen konnte man feststellen, „..., dass diese Funktionsstörung vor allem in denjenigen Gehirnabschnitten

¹⁶ Döpfner et al. 2000, S. 17

¹⁷ vgl.: Döpfner et al. 2000, 17

¹⁸ vgl.: Schröder 2006, S. 48

¹⁹ Schröder, 2006, S. 48

vorkommen, die für die Aufmerksamkeit, Konzentration und Wahrnehmung, das heißt die Aufnahme und Verarbeitung von Informationen und Sinneseindrücken verantwortlich sind.“²⁰

3.2 Der genetische Aspekt

Die soeben genannte Funktionsstörung wird sehr häufig mit einer genetischen Veranlagung in Zusammenhang gebracht. Forschungen, die die Vererbung als Ursache einer ADHS anführen, stützen sich auf ein genetisch verändertes Erbmateriale, welches zu einer Hirnfunktionsstörung führt. Untersuchungen die dieser Ursache nachgehen, belegen, dass es in einer Familie zu einem vermehrten Auftreten ähnlicher Störungsbilder gekommen ist. Weiters wurde belegt, dass bei einem ADHS- Fall in einer Familie die Geschwister des Betroffenen ein sieben Mal höheres Risiko aufweisen dieselbe Diagnose zu erhalten. Den genetischen Aspekt als Ursache belegen ebenfalls manche Zwillingsstudien. Sollte also bei einem eineiigen Zwillingen ADHS- diagnostiziert worden sein, nimmt man an, dass das zweite Kind eine enorm hohe Wahrscheinlichkeit aufweist auch an diesem Syndrom zu leiden. Die genannte Theorie verfügt über einige Kritikpunkte. Einerseits belegen nicht alle Studie die erwähnten Annahmen und andererseits gibt es keine Antwort auf die Frage, warum die Anzahl der betroffenen Kinder in den letzten Jahren so stark angestiegen ist, wenn ein Gen die Ursache sein soll. Ebenso ungeklärt bleibt, warum Elter oder Verwandte, die auch schon das veränderte Gen hatten, sich ohne Behandlung entwickeln konnten.²¹

3.3 Der soziokulturelle Aspekt

Dem Ansatz des soziokulturellen Aspekts geht von einer veränderten Familienstruktur aus. Man spricht von einer „...revolutionären Veränderung, die sich in der sozialen Institution der Familie vollzieht...“²² Die Berufstätigkeit beider Elternteile, das Streben nach Wohlstand und die zunehmenden wichtigen Termine jeglicher Art lösen in der Familie Unruhe aus und führen dazu, dass die Familienmitglieder weniger Zeit miteinander verbringen. Im Leben der Kinder fehlt der gewohnte, gleich bleibende Alltag. Stattdessen herrscht ein hektischer Tagesablauf. Schon vom Kleinkindalter an wird man von einem Betreuer zum nächsten transportiert (Tagesmutter, Kindergarten, Schule, Nachmittagsbetreuung, Freizeitaktivitäten...) und die Kinder sind nicht in der Lage Selbstkontrolle oder Selbstorganisation entwickeln. Auch die Freizeit der Kinder unterliegt geregelten Abläufen und Betreuungsangebote rund um die Uhr erscheinen als unbedingt notwendig. Diese

²⁰ Schröder, 2006, S. 48

²¹ vgl.: Köckenberger, 2004, S. 154

²² DeGrandpre 2002 S.44

Strukturiertheit führt dazu, dass die Freiräume immer mehr verschwinden und das Kind ständig unter Beobachtung und Kontrolle steht. Eine unbeschwerte und geborgene Kindheit lässt sich nur noch am Rande erkennen.²³

3.4 Der psychosoziale Aspekt

Man ist der Ansicht, dass Kindesentwicklung und Kindserziehung optimal und fehlerfrei ablaufen soll. Die Kinder sollen sich „normal“ oder wenn möglich perfekt entwickeln. Um dieses Ziel zu erreichen sollen Erziehungsratgeber, Beratungen und sonstige Therapien dienen. Die erzieherischen Kompetenzen der Eltern werden genauestens überprüft. Als kritische Beurteiler stehen Verwandte oder Bekannte zur Verfügung. Ein gerecht werden der gesellschaftlichen Anforderungen, erweist sich für viele Eltern als große Herausforderung. Als Folge dessen werden wiederum Unruhe und der Stress im Familiensystem verstärkt.²⁴

Statistisch gesehen neigen Kinder von AlleinerzieherInnen oder von Eltern, die wenig Unterstützung von außen erhalten, eher zu einem auffälligen Verhalten. In der Erklärung dieser Annahme bezieht man sich auf die Überforderungssituation der genannten Personengruppen. Die von den Eltern vorgelebte hektische, ruhelose und reizüberflutete Lebensweise wird auf das Kind übertragen. Ist das Kind einer ständigen Überstimulierung ausgesetzt und fehlt im Alltag die Balance zwischen Anspannung und Entspannung kann sich daraus eine ADHS entwickeln.²⁵

3.5 Der soziomotorische Aspekt

Der soziomotorische Entstehungsgrund einer ADHS ist von drei Hauptfaktoren geprägt. Die Passivität, der Bewegungsmangel und die Reizüberflutung. Das Leben der heutigen Gesellschaft lässt einen zunehmenden passiven Lebensstil erkennen. Die Passivität wird durch die Enge der Wohnverhältnisse, die zunehmende Bedeutung des Verkehrs als Transportmittel und natürlich durch das als vorbildhaft wirkende bequeme Verhalten der Erwachsenen selbst verstärkt. Anrich äußert sich zum veränderten Alltagsverhalten folgendermaßen: „Die zunehmende Motorisierung und Technisierung des Alltags wirkt einschränkend auf den kindlichen Bewegungsdrang und behindert damit auch die geistige, psychische und soziale Entwicklung des Kindes.“²⁶

²³ vgl.: Köckenberger, 2004

²⁴ vgl.: derselbe, 2004

²⁵ vgl.: DeGrandpre, 2002

²⁶ Anrich, 2003 S. 14

Die soeben genannte Passivität lässt bereits den aktuell herrschenden Bewegungsmangel erkennen. Auf gewisse Weise ist es heutzutage nahezu unmöglich sich als Kind frei und unkontrolliert zu bewegen. Für immer mehr Kinder ist ein spontanes, ungeplantes und natürliches Bewegen unbekannt, da sie es nicht erfahren. Laut Passolt kommt diese Passivität an Bewegung daher, da Kinder in von Erwachsenen vorgefertigten Sozialräumen aufwachsen. Aktiv zu sein ist nur noch in bestimmten Einrichtungen möglich und findet völlig isoliert statt. Somit gilt als Hauptursache für den zunehmenden Bewegungsmangel die fehlenden Bewegungs- und Spielräume, welche ein unbeschwertes kindliches Toben verschwinden lassen.²⁷

Vor allem in Großstädten ist ein großes Defizit an Bewegungsräumen festzustellen. Durch das Bauen von Hochhäusern und Reihenhäusern gehen die natürlichen Bewegungsräume zunehmend verloren. Auch in den Wohnungen selbst spiegelt sich eine ähnliche Situation wieder. Sieht man sich die Raumverteilung genauer an, so erkennt man, dass das Kinderzimmer flächenmäßig meist am kleinsten ist.²⁸

Bewegung findet nur noch an ganz speziellen Orten statt, wie Spielplätzen und anderen öffentlichen Anlagen. Köckenbergers Aussagen zufolge führt dieser Bewegungsmangel zu einer Anstauung von Bewegungsimpulsen. Da Bewegung institutionalisiert wurde und somit im alltäglichen Tagesablauf nicht mehr möglich ist oder als unpassend empfunden wird, hat man keine Möglichkeit den Bewegungsdrang nachzugehen. Als Folge dessen kommen Bewegungsimpulse in den unpassendsten Momenten zum Ausdruck.²⁹

Lütter und Leirich formulieren die Konsequenz des alltäglichen Bewegungsverlustes auf diese Art und Weise. „Damit verbunden ist der Mangel an Körpererfahrungen und auch eine zu gering entwickelte Sensomotorik. Das beeinträchtigt auch erheblich die Sinneserfahrungen, wie sie bei den elementaren Bewegungsfertigkeiten, wie Gehen, Laufen, Balancieren, Hüpfen...und generell beim Spielen im Kindesalter gemacht werden.“³⁰

Auch die Reizüberflutung gilt als entscheidender Faktor für die Entstehung einer ADHS. Umweltreize treffen vermehrt, schneller und undifferenzierter auf die Individuen ein. Ein Verarbeiten ist zeitlich unmöglich. Insbesondere Kinder sind den Reizen hilflos ausgeliefert, da sie sich nicht dagegen schützen können. Da die Reizüberflutung beinahe zu jeder Zeit und an jedem Ort statt findet, gewöhnt man sich allmählich daran. Dadurch steigt die Reizschwelle an und man verlangt nach immerstärkeren Reizen. Die kann soweit führen, dass

²⁷ vgl.: Greiner, 2002 zit. n. Passolt, 1995

²⁸ vgl.: Fischer, 2000

²⁹ vgl.: Köckenberger, 2004, S. 151ff und Greiner, 2002 zit. n. Passolt 1995 S. 42

³⁰ Lutter und Leirich, 2003 S. 73

leise Informationen nicht wahrgenommen werden und Gefühle von Ruhe und Entspannung nicht mehr ausgehalten werden können.³¹

In erster Linie findet die Reizüberflutung durch den erhöhten Medienkonsum statt. Haushalte ohne Fernseher sind eine Ausnahme und auch Internet oder Telekommunikation sind in der heutigen Gesellschaft schwer wegzudenken. Spielkameraden werden durch TV-Sendungen oder Computerspiele ausgetauscht und verschiedenste Bewegungserfahrungen durch mediale Erfahrungen ersetzt. Rusch spricht von einer akustischen und optischen Reizüberflutung der Sinne sowie von einer Unterstimulierung der Nahsinne und Motorik.³²

Die vermehrte Medialisierung gilt als Mitgrund für ein verändertes Freizeitverhalten der Kinder.

4. Situation der ADHS- Kinder in der Volksschule

Aufmerksamkeitsgestörte, hyperaktive Kinder und Jugendliche haben eine Vielzahl an Problemen im schulischen Bereich. Sie hören nicht zu wenn man mit ihnen spricht, führen die Anweisungen des Lehrpersonals nicht durch, weisen Probleme im Bereich der Selbstkontrolle auf, Konzentration und Motorik. Sie neigen zu einem erhöhten Aggressionspotential, emotionaler Schwäche und mangelnder sozialer Kompetenz. Zu dieser Problemstellung wird im nächsten Kapitel Stellung genommen.

4.1 Motorisches Verhalten

Verhaltensauffällige Kinder und Jugendliche weisen eine übermäßige motorische Aktivität und Unruhe auf. Die beobachtbare Unruhe lässt sich in zwei Formen einteilen. Einerseits gibt es den Typ Kind, der ständig in Bewegung ist. Diese Kinder schaffen es nicht auf ihrem Platz sitzen zu bleiben sondern zappeln ständig herum. Sie schaukeln am Stuhl, knien oder stehen auf, rennen im Klassenraum herum und beschäftigen sich nebenbei mit Schreibutensilien und hantieren damit auf mehr oder weniger gefährlich Art und Weise in unmittelbarer Nähe des Sitznachbars herum. Andererseits gibt es jenen Kinder, die im Laufe des Vormittags zunehmend sinnlose und wiederholte Bewegungen mit den Gliedmaßen praktizieren. In Situationen, in denen die Schüler warten müssen, kommt die motorische Unruhe verstärkt zum Vorschein. Die erhöhte körperliche Aktivität geht nicht mit einer motorischen Ungeschicklichkeit einher. Die Kinder verfügen über eine verminderte Körperbeherrschung

³¹ vgl.: Köckenberger, 2004

³² vgl.: Greiner, 2002 zit. n. Rusch, 1999

und ihre Bewegungen werden als eckig und schief beschrieben. Im Sportunterricht lässt sich erkennen, dass es ihnen schwer fällt den geeigneten Kraft- und Geschwindigkeitsaufwand für ihre Bewegungen zu wählen. Beispielsweise laufen sie entweder extrem schnell oder überhaupt nicht. Viele ihrer Aktivitäten werden durch unnötige Mitbewegungen unterstrichen. Beispielsweise kann man beobachten, dass sich beim Schreiben Hände oder Füße mitbewegen.³³

4.2 Feinmotorik

Im feinmotorischen Bereich haben ADHS- Kinder mit größeren Problemen zu kämpfen als ihre Schulkameraden. Diese Schwierigkeit zeigt sich vorwiegend in der persönlichen Handschrift. Zeilenbegrenzungen und gelernte Schreibabläufe werden meist ignoriert sowie beim Schreiben ein erhöhter Druck aufgebracht. Demzufolge scheint ihre Schrift unregelmäßig, eckig und kaum leserlich. Auch von den Betroffenen selbst wird Schreiben als anstrengend und schwierig eingestuft. Ein verkrampft gehaltenen Stift in einer schweißnassen Hand bestimmt den Schreibvorgang. Sie sind mit ihrer eigenen Handschrift selbst nicht zufrieden und trotz vorhandener Bemühungen ist auch keine Verbesserung zu erkennen. Gelingt es ihnen mal ein paar schöne Sätze zu schreiben bleibt das verdiente Lob meist aus und sie werden lediglich darauf hingewiesen, dass sie es eh besser könnten. Im Allgemeinen wird mit Schreibunterlagen nicht besonders sorgsam und gewissenhaft umgegangen. Heftumschläge und Ränder werden meist bekritzelt, man findet zahlreiche hineinradierte Löcher und durchgestrichenen Wörter mit Abdruck, der sich noch über die nächsten Seiten zieht. Da im Volksschulalter besonders Wert auf eine leserliche Handschrift gelegt wird, ist es ADHS- Kindern auf diesem Gebiet meist unmöglich den Anforderungen des Lehrpersonals oder der Eltern gerecht zu werden.³⁴

4.3 Konzentrationsfähigkeit

Im Vergleich zu den Mitschülern lässt sich bei aufmerksamkeitsgestörten Kindern eine reduzierte Konzentrationsschwierigkeit erkennen. Den vom Klassenlehrer erklärten Aufgabenstellungen wird vermindert Gehör geschenkt und somit kann eine geforderte Aufgabenbearbeitung nicht erfolgen. Außerdem sind sie von externen Reizen jeglicher Art abgelenkt. Für eine Ablenkung kann jedes noch so kleines Ereignis verantwortlich sein. Ein Insekt im Klassenzimmer oder ein vorbeifahrendes Auto reicht aus um sie von ihrer aufgetragenen Arbeit abzuhalten. Hier lässt sich ihr Unfähigkeit der Ausdifferenzierung von

³³ vgl.: Imhof, Skrodzki, Urzinger, 2003, S. 18

³⁴ vgl.: dieselben, 2003, S. 19 ff

Reizen erkenne. Sie schaffern es nicht wichtige Signale, wie zum Beispiel die Stimme der Lehrperson von einem unwichtigen Signal wie das Klappern eines Lineal zu unterscheiden.³⁵

4.4 Qualität der Arbeit und Leistungsfähigkeit

Die soeben genannten Probleme ziehen eine Anzahl von negativen Folgen in der Arbeitsqualität mit sich. Verfügen sie gerade über ein erhöhtes Maß an Motivation, sind sie sehr wohl in der Lage gewünschte Anforderungen ausgezeichnet zu erledigen. Doch durch die Schwierigkeiten in der Aufrechterhaltung der Konzentration nimmt die Schönheit der Handschrift im Laufe der Aufgabenlösung ab, immer mehr Fehler schleichen sich ein oder die Bearbeitung erfolgt lückenhaft. Ihre Anstrengungsbereitschaft ist zudem starken Schwankungen ausgeliefert. Misserfolge lassen die aufgebrachte Motivation schwinden, sodass weitere Aufgaben nicht mehr ausgeführt werden. Diese Reaktion wird auf die mangelnde Selbststeuerung beziehungsweise ihre Unfähigkeit mit Frustrationen um zu gehen zurückgeführt. ADHS- Kinder verfügen oftmals über ein erhöhtes Kreativitätspotential. Sie schreiben besonders fantasievolle Aufsätze, welche meist nicht leserlich sind oder konstruieren außergewöhnliche Werke, welche meist nicht zu Ende gefertigt werden. Ihre Art der Kreativität erhält von Lehrern oder Mitschülern nicht immer Zustimmung, da sie deren Erwartungen nicht gleichen. Zudem missachten verhaltensauffällige Kinder sehr oft ihnen eigentlich bekannte Regeln. Beispielsweise werde Rechtschreibregeln, von denen sie sehr wohl Kenntnis haben, nicht angewandt. Bei manchen Lehrern löst dieses Verhalten den Anschein einer verminderten Lernbereitschaft aus und den Kindern wird ein fehlender Arbeitswille unterstellt.³⁶

4.5 Problemlösungsstrategie

Eine Aufgabenstellung schrittweise zu erledigen und somit eine Problemlösungsstrategie anzuwenden fällt ADHS- Kindern aufgrund ihrer erhöhten Impulsivität besonders schwer. Da sie voreilig und ohne die Anweisung aufmerksam anzuhören mit der Bearbeitung beginnen, nehmen sie häufig neue eigene Lösungswege in Angriff. Durch die schnelle Arbeitsweise entstehen Fehler, die wenn sie bemerkt werden, ausgestrichen oder überschrieben werden. Im eigens produzierten Chaos kennt sich dann Kind bald selbst nicht mehr aus und gibt schließlich frustriert auf. Vorwiegend bei Übungssituationen, in den zuerst eine Strategie erlernt wird und diese dann in mehreren Wiederholungen durchgeführt werden soll verlieren hyperaktive Kinder häufiger und rascher als andere die Motivation. Demzufolge benötigen sie

³⁵ vgl.: dieselben 2003

³⁶ vgl.: Imhof, Skrodzki, Urzinger, 2003

vermehrt direkte Aufforderungen um an der geforderten Problemlösungsstrategie fest zu halten.³⁷

4.6 Sprachlicher Bereich

Die übermäßige Impulsivität nimmt auch auf die sprachlichen Kompetenzen Einfluss. Die Kinder verfügen über eine erhöhte Sprachbereitschaft, die sie mit ebenfalls erhöhter Lautstärke kundtun. Zudem ist ihr Redefluss beschleunigt, was ein Verhaspeln mit sich bringt. Sie versuchen alle Gedanken, die gerade ihren Kopf durchschießen zu Wort zu bringen. Wobei aber der Eindruck entsteht, dass sie es nicht schaffen ihren eigenen Gedanken zu folgen. Denn teilweise stimmen ihre mündlichen Beiträge nicht zum momentanen Diskussionsthema, da sie mit ihren Gedanken schon woanders sind.³⁸

4.7 Soziale Kompetenz

Für ADHS- Kinder treten in der Klassengemeinschaft vermehrt Schwierigkeiten auf. Ihr impulsives Verhalten und die motorische Unruhe lassen situationsbedingt überreagieren und aggressiv wirken. Auch im Umgang mit den Klassenkameraden sind sie nicht in der Lage ihr Verhalten den momentanen Gegebenheiten anzupassen. Einerseits ist ihr Einfühlungsvermögen reduziert und andererseits fehlt ihnen die Interpretationsfähigkeit für nonverbale Äußerungen. Deshalb fällt es ihnen nicht auf, dass sie ihre Mitschüler mit bestimmten Taten oder Worten unabsichtlich verletzen. Auch bei sozialen Angelegenheiten halten sie sich oft nicht an vorab festgelegte Vorschriften. In Spielsituationen verärgern sie durch einen Regelbruch meist ihre Gefährten. Wie schon vorab erwähnt, fällt es aufmerksamkeitsgestörten, hyperaktiven Kindern schwer sich zu gedulden. Ein sich Vordrängen stimmt ihre Kollegen meist missmutig und diese reagieren mit Ablehnung dem ADHS- Kind gegenüber.³⁹

4.8 Reaktion der Mitschüler

Die Reaktion der Klassenkollegen auf ADHS- Kinder erfolgt auf zwei völlig unterschiedliche Arten. Der eine Teil bringt Bewunderung auf und der andere reagiert mit Ablehnung und Zurückweisung. Kinder die einem hyperaktiven, aufmerksamkeitsgestörten Mitschüler bewundern empfinden diesen als offen, mitreißend und mutig. Sie sind insbesondere von ihrer unbekümmerten Art und Weise Autoritätspersonen gegenüber angetan. Eine Ablehnung

³⁷ vgl.: dieselben, 2003

³⁸ vgl.: Imhof, Skrodzki, Urzinger, 2003

³⁹ vgl.: dieselben, 2003

gegenüber einem ADHS- Kind entwickelt sich erst im Laufe der Zeit. Wegen verschiedenster Gründe, wie ständiges im Mittelpunkt stehen wollen, Regelverletzungen, Vordrängen oder aggressiver Handlungen, durch fehlende Selbstkontrolle, werden sie von den Kameraden von Gemeinschaftsspielen ausgeschlossen.⁴⁰

5. Bewegung, Bewegungsmangel und Entwicklung

Im kommenden Kapitel wird zunächst die Bedeutung der Bewegung erläutert. Bewegung ist ein natürliches Bedürfnis eines jeden Individuums. Sowohl die körperliche als auch die geistige Entwicklung stehen in enger Verbindung mit Bewegung. Näher beziehen werde ich mich auf den Einfluss von körperlicher Aktivität für die Persönlichkeitsentwicklung und geistige Leistungsfähigkeit sowie die Defizite, die sich aus der Bewegungsarmut ergeben. Anschließend werde ich den Stellenwert Bewegung in Bezug auf die Schule etwas genauer untersuchen.

5.1 Bedeutung der Bewegung und Folgen des Bewegungsmangels

Bei Bewegung handelt es sich um ein primäres Bedürfnis eines jeden Menschen. Aktiv zu sein hat nicht nur einen positiven Effekt auf der körperlichen sondern auch auf der geistigen Ebene. Physiologisch gesehen profitieren Muskel und Knochenbau von regelmäßiger Bewegung. In psychologischer Hinsicht wirkt sich Bewegung auf die Persönlichkeitsentwicklung aus.⁴¹ „Bewegung macht es möglich, dass Menschen miteinander in Kontakt treten, sich verständigen und sich mit anderen vergleichen können. Dieser Vergleich ist wichtig für die Entwicklung des Selbst. Bewegung fördert die Bildung eines Selbstkonzepts und die Erfahrung der Selbstwirklichkeit. Bewegung fördert also auch die Selbstsicherheit. Bewegungserziehung ist daher auch soziales Lernen.“⁴²

Forschungen im Bereich der Hirnphysiologie geben das aktive Handeln als Grundaspekt der kindlichen Entwicklung und weiters der persönlichen Intelligenz an. Die Interaktion wird als Basis der für die Entwicklung des Selbstbilds und des Selbstwertgefühls gesehen. „Körperliche, geistige und psychische Entwicklung geschieht in Interaktion, also auch durch Bewegung und Handeln. Erfahrungen stehen im Zentrum der Selbstbildung. Bewegung ist die wichtigste Quelle von Erfahrung.“⁴³

⁴⁰ vgl.: dieselben, 2003

⁴¹ vgl.: Anrich, 2003

⁴² Anrich, 2003, S. 6

⁴³ Anrich, 2003, S. 11

Der heutige Lebensstil, welcher durch Bewegungsarmut und überwiegend Sitzpositionen geprägt ist, erlaubt die Befriedigung des Bewegungsbedürfnisses im zu geringen Ausmaß. Die physische und psychische Gesundheit, sowie die gesamte Persönlichkeitsentwicklung leiden unter den Folgen der reduzierten körperlichen Aktivität. Neben Haltungsproblemen, Übergewicht, Altersdiabetes zählen auch Verhaltensstörungen, wie ADHS es eine ist, zu den Krankheiten, die im Kindes- und Jugendalter mit Bewegungsmangel in Verbindung gebracht werden. Auch die vorteilhafte Wirkung von Bewegung auf die geistige Leistungsfähigkeit gilt in der Literatur als unumstritten. Aktivität regt die Durchblutung aller Organe, dementsprechend auch die des Gehirns an. Das Resultat dieses physiologischen Vorgangs ist die erhöhte geistige Arbeitsfähigkeit und die verlängerte Aufmerksamkeitsspanne.⁴⁴

5.2 Bewegungsmangel in der Schule

Eines der ersten Dinge, die man lernt, wenn man in die Schule kommt ist das stille Sitzen. Von den Kindern wird ein lautloses Sitzen auf ihrem Platz erwartet. Um im schulischen Alltag aktiv zu sein, sind die vorgegeben Pausen und der Sportunterricht vorgesehen. Hier haben die SchülerInnen die Möglichkeit ihrem Bewegungsdrang nachzugehen und sich von den Unterrichtsstrapazen zu erholen. Diese an Raum und Zeit gebundene Bewegung ist insbesondere in der Volksschule nicht ausreichend.⁴⁵

Laut Anrich verbringen Drittklässler von vierzehn Wachstunden durchschnittlich zwischen elf und dreizehn Stunden im Sitzen und davon einen Großteil in der Schule. Seiner Ansicht nach resultieren die kommenden Verhaltensauffälligkeiten der heutigen Lernenden aus dem Bewegungsmangel in der Schule.

- „Lern- und Verhaltensstörungen,
- Stresssymptome,
- Schnelle Ermüdung,
- Konzentrationsprobleme,
- Koordinationsmängel,
- Eingeschränkte Leistungsfähigkeit,
- Körperliche Beschwerden,
- Hyperaktivität,
- Ungeduld und Nervosität,
- Unangepasstes Sozialverhalten“⁴⁶

⁴⁴ vgl.: Anrich, 2003

⁴⁵ vgl.: Hildebrandt- Stramann, 1999, S. 5

⁴⁶ Anrich, 2003, S. 10

Unter den soeben aufgezählten Merkmalen ist im Großen und Ganzen die komplexe Symptomatik der Aufmerksamkeits- Hyperaktivitätsstörung zusammen gefasst.

Da Schulen mit bewegungsfeindlichen Sitzmöglichkeiten ausgestattet sind und von den Kindern ein Stillsitzen gefordert wird, ist auch die Schule maßgeblich an der Entstehung von Körper- und Verhaltensauffälligkeiten beteiligt. Fischer spricht von einer enorm hohen Zahl an Kindern, die bereits im Volksschulalter an derartigen Defiziten leiden. Demzufolge fordert er die Schulen dazu auf, dem Bewegungsmangel der heutigen SchülerInnen entgegenzuwirken und diesen zu kompensieren. Da die Schulen ja auch mit den aufgrund von kindlicher Bewegungsarmut entstehenden Folgen wie Unruhe, Aufmerksamkeits- und Lernschwächen sich auseinander zu setzen haben, sollten eine schulische Bewegungsförderung in ihrem eigenen Interesse liegen und sie dazu einen entscheidenden Beitrag leisten.⁴⁷

„Es darf nicht länger hingenommen werden, dass der Schulalltag der Kinder in den meisten Fällen gekennzeichnet ist durch passives und statisches Sitzen, durch statische Lehr- und Lernformen ohne Handlungsbezug, durch große Schulklassen in eingeschränkten, bewegungsunfreundlichen Lebensräumen, durch starres Schulmobiliar ohne Möglichkeit der Anpassung an individuelle Bedürfnisse und kurze Unterrichtspausen ohne aktiven Bewegungsausgleich.“⁴⁸

6. Bewegungsförderung zur Entlastung ADHS- Kinder in der Volksschule

Im sechsten Kapitel werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie Bewegung in den schulischen Alltag eingebaut werden kann. Diesbezüglich wird die Initiative der „Bewegten Schule“, welche als Ansatz gilt um Bewegung in den Unterricht zu integrieren und das Bewegungspausen, eine aktive Arbeitsweise oder unterschiedliche Sitzpositionen den Unterrichtsablauf keineswegs stören, sondern die Konzentration der Schüler fördern, vorstellen. Es werden einige konkrete Beispiele angeführt, die eine problemlose und mit geringem Aufwand verbundene Integration von Bewegung in den Unterricht erlauben.

6.1 „Bewegte Schule“

Der Übergang vom Kindergarten in die Schule stellt für jedes Kind eine große Herausforderung da. Durften sie vorher unbekümmert herumtoben, die Spiel- und

⁴⁷ vgl.: Fischer, 2000

⁴⁸ Fischer, 2000, S. 9

Bewegungsräume nach eigenem Bedürfnis nutzen, so sollen sie nun in der Schule plötzlich still und konzentriert auf ihrem Platz sitzen. Aufmerksamkeitsgestörte, hyperaktive Kinder haben mit dieser Umstellung verstärkt zu kämpfen. Sich an das geforderte ruhige und aufmerksame Sitzen und die stille Arbeitsweise zu gewöhnen, fällt den bewegungshungrigen SchülerInnen sehr schwer. Um eine angenehme Lernsituation sowohl für SchülerInnen, als auch für LehrerInnen zu kreieren, rufen immer mehr MedizinerInnen, PädagogInnen und PsychologInnen dazu auf, unsere Schulpädagogik zu überdenken. Köckenberger formuliert dies in seinem Buch folgendermaßen: „Die Kinder müssen sich an die Gegebenheiten in der Schule anpassen. Die Schulen könnten sich auch den Bedürfnissen der Kinder nach mehr Bewegung und spielerischem Lernen anpassen.“⁴⁹ Um der Anforderung nach mehr Bewegung gerecht zu werden, ist es notwendig sich von den starren Strukturen des Schulalltags zu lösen. Die folgende Definition von Schule müsste dann der Vergangenheit angehören.

„Die Schule ist der Ort, wo Kinder und Jugendliche etwas für das Leben lernen sollen! Dazu ist der Unterricht da. Konzentriertes Lernen ist nur möglich, wenn die Lernenden frontal auf die Lernkraft ausgerichtet, auf Bücher und Arbeitsblätter, auf Folie, Wandkarte und Tafel konzentriert sind und ruhig dem Unterricht folgen. Bewegung wird als Störung betrachtet, ebenso wie Veränderungen der Sitzhaltung, die als unschicklich gelten.“⁵⁰

Von derart konservativen Einstellungen hat man sich in den letzten Jahren abgewandt und der Ruf nach der sogenannten „Bewegten Schule“ wird immer lauter. Balz et. al. definieren die „Bewegte Schule“ folgendermaßen: „Die bewegte Schule ist jene Einrichtung, die Bewegung in den Unterrichtsfächern und im Schulalltag zum Prinzip des Lernens und des Lebens macht.“⁵¹ Zur bewegten Schule gehören Bewegungspausen, Bewegung während des Unterrichts und ein bewegungsfreundlicher Schulhof.

6.1.1 Bewegungspausen

Für Volksschulkinder übersteigt eine ganze Unterrichtsstunde von 50 Minuten bei weitem ihre Aufmerksamkeitsspanne. Hyperaktive aufmerksamkeitsbeeinträchtigte Kinder reagieren noch intensiver, da ihre Aufmerksamkeitsdauer deutlich unter den durchschnittlichen 15 Minuten liegt, die für Grundschüler angenommen werden.⁵²

Lässt sich erkennen, dass die Konzentration der Schulklasse absinkt, sollte auch zwischendurch eine kleine Pause eingebaut werden. Kurze erholende Pausen sind keineswegs als Zeitverlust

⁴⁹ Köckenberger, 2004, S. 151, 152

⁵⁰ Thiel et. al. 2004 S. 12 zit. n. Klipusch- Sahlmann 1995 S. 14

⁵¹ Thiel et.al. 2004 S. 14 zit. n. Balz et. al 2001 S. 2

⁵² vgl.: Breithecker, 1998

anzusehen. In erster Linie profitieren die aufmerksamkeitsschwachen motorisch unruhigen Kinder, doch auch alle andern ziehen ihren Nutzen aus diesen wertvollen Minuten, da neue Aufmerksamkeitskapazitäten entstehen. Fünf Minuten in denen man sich bewegen kann und einen Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung erzielt, reichen aus, um die Durchblutung anzuregen und lösen den vorher verspürten Bewegungsdrang. Das Konzentrationspensum nimmt wieder zu, die Lernmotivation steigt neu an und der Spaß am Lernen kehrt zurück. Um eine Bewegungspause durchzuführen, sind keine außergewöhnlichen Geräte, Räume oder sonstiger Aufwand notwendig.⁵³ Die Kinder sollten sich nicht nur an konzipierte Bewegungsmöglichkeiten halten müsse. Für sie wäre es günstiger, wenn sie spontan in den Pausen die Chance hätten sich zu bewegen. Hierfür würde ein Schulflur als Bewegungsraum bereits ausreichen.

Luftballonspiele

Jedes Kind erhält einen aufgeblasenen Luftballon, dann stellen sich alle zu einem Kreis zusammen und stupsen die Ballons in die Höhe. In der Gruppe sollen die Kinder nun versuchen die Luftballons möglichst lange in der Luft zu halten. Diese Übung kann man genauso im Sitzen, Knien oder Liegen ausprobieren. „Bewegungsaufgaben mit dem Luftballon regen Kinder zu vielfältigen Bewegungen an, erleichtern die Bewegungskoordination, fördern die Gewandtheit und Geschicklichkeit und tragen zur Verfeinerung der Bewegungsqualität sowie des Bewegungsausdruckes bei.“⁵⁴

Klassenzimmer- Polonaise

Die SchülerInnen bilden Kleingruppen mit fünf oder sechs Personen. Sie stellen sich der Reihe nach auf und fassen jeweils dem/der Vorderen auf die Schulter. Zu einer im Hintergrund laufenden Musik, bewegen sich die Kinder in ihrer Gruppe durch den Klassenraum. Sollte es die Situation erlauben, können die Kinder über Stühle und Tische klettern beziehungsweise darunter durch kriechen, oder ansonsten sich um das Schulmobiliar herumbewegen.⁵⁵

Eine besonders einfache Übung, die sich genauso problemlos in den Unterricht integrieren lässt, ist die Lockerung des Körpers. Zur Durchführung nimmt man am besten eine stehende

⁵³ vgl.: Köckenberger, 2004

⁵⁴ Eckers und Frank, 2007, S. 15

⁵⁵ vgl.: Breithecker, 1998

Haltung ein und schüttelt dann erst die einzelnen Gliedmaßen und später den ganzen Körper.⁵⁶

Man kann die Kinder auch einfach die Fenster öffnen zu lassen, damit sie einmal tief frische Luft einatmen können.⁵⁷

Die beschriebenen Übungen lassen erkennen, dass man dem Konzentrationsverlust der Schüler ohne intensive Vorbereitungsarbeiten oder hohem zeitlichen Aufwand entgegenwirken kann.

6.1.2 Bewegung während des Unterrichts

Die Aussage, dass man ausschließlich still und sitzend lernen kann entspricht nicht der Wahrheit. Forschungen haben bewiesen, dass das menschliche Gehirn unter mäßiger Bewegung in der Lage ist 20% mehr Leistung zu erbringen. Durch ein Einbauen der Bewegung in den Unterricht, gelingt es, einen Wechsel zwischen körperlicher und geistiger Aktivität, zu schaffen. Wiederum ist es möglich, ohne besonderem Aufwand Bewegung in den Unterricht zu bringen.

Um den Kindern ein paar Schritt zu ermöglichen, kann man Arbeitsblätter an verschiedenen Stationen im Klassenraum auflegen und die Kinder müssen somit zu den bestimmten Stellen gehen, um sich ihre Unterlagen zu holen. Auch die Lehrperson könnte ihre Position öfters wechseln. Die Kinder würden so die Stimme aus verschiedenen Richtungen hören. Genauso könnte man die Unterrichtsmedien im gesamten Klassenzimmer verteilen, sodass man sich drehen muss, wenn man zur Tafel oder zum Overhead schauen muss. Um den Bewegungsdrang der hyperaktiven Kinder zu erfüllen, könnte man sie während der Stunde bitten die Tafel zu reinigen, neue Kreiden zu holen oder sie einfach das Fenster öffnen zu lassen.

Ein vermehrtes Wechseln von Arbeitsmethoden und Arbeitsplätzen lockert den eintönigen Unterricht ebenfalls auf. Abgesehen von den Einzelarbeitsaufträgen kann man Gruppenarbeiten anbieten. Lässt man diese an eigens bestimmten Gruppentischen stattfinden, so fördert man gleichzeitig die Bewegung.

Mit Untersuchungen konnte man bestätigen, dass der Einsatz des gesamten Körpers und aller Sinne bei Kindern zu einem eindeutig besseren Lernerfolg führt. Die Freude an der Bewegung produziert gleichfalls Freude am Lernen.

Zur Veranschaulichung gebe ich nun ein Beispiel.

Im ersten Schuljahr, wenn der Buchstabe „O“ gelernt wird, sollen sich die Kinder nacheinander mit der Bauchseite nach unten auf einen Drehkreis legen, der auf einem

⁵⁶ vgl.: Köckenberger, 2003

⁵⁷ vgl.: Köckenberger, 2003

großen Stück Papier liegt. Nun gibt man ihnen einen Stift, den sie während einer Umdrehung auf dem darunter liegendem Papier ansetzen sollen. Auf diese Weise malen sie spielerisch den gelernten Buchstaben.

Die Anwendung des „Bewegten Lernens“ gestaltet sich als sehr vielfältig. Man kann es für einen Wechsel von körperlicher und geistiger Belastung einsetzen. Haben die Kinder einen Arbeitsauftrag erledigt, dürfen sie sich eine Minute in der Spielecke des Klassenzimmers austoben z.B. gegen einen Boxsack schlagen. Dann geht es wieder zum Arbeitsplatz zurück und es wird weiter gearbeitet. Der Sinn dieser Übung liegt der Tatsache zu Grunde, dass körperliche Aktivität nach einer geistigen Arbeit die Konzentrationsspanne verlängert. Mit einer Übung derselben Art ist auch ein gleichzeitige in Anspruchnehmen von Kopf und Körper möglich. Die Kinder bilden Sätze oder lösen Rechenaufgaben, während sie sich von der einen Rauseite in die andere bewegen. Ein gleichzeitiges Ablaufen von körperlicher Aktivität und geistiger Leistung bringt Motivation, Abwechslung und Konzentration mit sich.⁵⁸

Greiner, die sich in ihrer Diplomarbeit mit verhaltensoriginellen Kinder im Sportunterricht beschäftigt, äußert sich zum Thema Bewegung im Unterricht wie folgt: „Der bewegungsorientierte und körperbezogene Unterricht bietet darüber hinaus den Kindern die Möglichkeit, ein positives Selbstkonzept zu entwickeln. Sie können über die Stärkung des Selbstbewusstseins und der Handlungskompetenz zu mehr Selbstbeherrschung und Aufmerksamkeit gelangen, sowie über die Steigerung der motorischen Leistungsfähigkeit die Bewegungsqualität verbessern.“⁵⁹

Im Stundenplan sollte man nach Möglichkeit die Unterrichtsfächer geschickt aufeinander abstimmen. Lernfächer wie Deutsch und Mathematik sollten mit Bewegungsfächer wie Sport und Werken abwechseln. Durch eine geschickte Stundeneinteilung kann der Unterricht für alle Beteiligten zufriedenstellender ablaufen.⁶⁰

Das Kreis- Gedicht

In der Grundschule kann diese Übung für den Deutschunterricht eingesetzt werden. Die Lehrperson wählt ein Gedicht aus, dessen Zeilenzahl der Anzahl der SchülerInnen entspricht. Jede Zeile wird nun einzeln auf ein Stück Papier geschrieben und mit der Zeilennummer des Gedichts vermerkt. An jede/jedem SchülerIn wird ein beschriebenes Blatt Papier ausgehändigt. Darauf hin sollen sich die Kinder im Klassenraum oder wenn erlaubt auch am

⁵⁸ vgl.: Köckenberger, 2004

⁵⁹ Greiner, 2002 S.42 zit. n. Doll- Tepper, 1999

⁶⁰ vgl.: Köckenberger, 2003

Schulflur bewegen und die Gedichtzeile auswendig lernen. Nach der Lernphase wird ein Kreis gebildet, wobei sich die Kinder der Reihenfolge der Zeilennummern aufstellen. Zum Schluss der Übung wird das Gedicht auswendig vorgetragen.⁶¹

Mathematisches Luftdiktat

Bei dieser Rechenübung schreibt der/die LehrerIn auf vier Papierblätter jeweils vier Rechenaufgaben. Die Aufgaben werden am besten mit den Bezeichnungen A1 bis A4, B1 bis B4, C1 bis C4 und schließlich mit D1 bis D4 gekennzeichnet. Nun werden die vorbereiteten Arbeitsblätter von der Lehrperson an vier Stellen im Raum verteilt. Die SchülerInnen sollen die Kennnummern (A1- D4) in die Hefte schreiben und dann viermal zum jeweiligen Rechenblatt gehen, sich die Aufgabenstellung merken und anschließend das Ergebnis im Heft notieren. Die Kinder sollen ihren Arbeitsauftrag möglichst zügig erledigen, jedoch soll keine Hektik oder Wettrennsituation entstehen. Es kann durchaus der Fall eintreten, dass es bei einer Aufgabenkarte zum Stau kommt. Dann muss sich hintereinander angestellt werden und geduldig darauf gewartet werden bis man an der Reihe ist.⁶²

6.1.3 Bewegtes Sitzen

Wie bereits erwähnt ist für ein erfolgreiches Lernen ein wortloses und bewegungsloses Sitzen nicht erforderlich und auch nicht förderlich. Die aufrechte Sitzposition, welche in den Volksschulen als angemessen erachtet wird, führt zu einer stetigen Anspannung der gleichen Muskelgruppe. Es ist viel sinnvoller, die körperlichen Haltungen zu variieren, um Gelenke und Muskeln unterschiedlich zu beanspruchen. Der menschliche Körper ist nicht für starre Haltungsmuster sondern für Aktivität geschaffen. Ein Bewegen während des Sitzens fördert so wie alle anderen Bewegungsarten die Konzentration. Dazu können unterschiedliche Möglichkeiten ausprobiert werden um auf einen Stuhl zu sitzen (Rückenlehne seitwärts oder kniend). Eine andere empfehlenswerte Methode wäre, neben den üblichen Stühlen in der Klasse Sitzalternativen zur Verfügung zu stellen.⁶³

Der Sitzball/Therapieball

Der Sitzball, auch als Therapieball bekannt, gilt als besonders günstig, da er die Bewegungs- und Körperbedürfnisse der SchülerInnen berücksichtigt. Besonders bei ADHS- Kindern,

⁶¹ vgl.: Anrich, 2003

⁶² vgl.: Anrich, 2003

⁶³ vgl.: Köckenberger, 2004 und Schröder, 2006

welche von einem ausgeprägten Bewegungsdrang bestimmt sind, eignet sich der Sitzball besonders, da er ein bewegtes Sitzverhalten ermöglicht. Der Ball an sich regt die Bewegung an und schafft so ein aktivdynamisches Sitzen. Durch ein leichtes Auf- und Abbewegen am Ball, kommt es zur Stimulation der kienästhetisch- vestibulären Reize, welches in weitere Folge zu einer erhöhten Sensibilisierung der Körperwahrnehmung führt“ Bei diesen Kindern liegt eine herabgesetzte Responsivität (Ansprechbarkeit) und Wachheit des Gehirns für Vestibularreize vor. Das heißt, die für die Körperlage und das Gleichgewicht zuständigen Gehirnteile reagieren quantitativ, vor allem aber auch qualitativ ungenügend auf Vestibularreize wie Drehungen oder aber auch Auf- und Abbewegungen.⁶⁴

Diese Dysfunktion wird ebenso als Ursache für die innere Unruhe der ADHS- Kinder angenommen. Ein leichtes Wippen am Sitzball, sprich eine Stimulation des Vestibualrreizes, kann eine beruhigende Wirkung erzeugen.

Abbildung 1: Sitzball ⁶⁵



Ein gefülltes Sitzkissen, ein Stuhl mit Federn oder ein Drehstuhl können als weitere Sitzalternativen genutzt werden. Motorisch unruhigen Kindern sollten über die freie Entscheidungen verfügen, je nach Bedarf die Sitzmöbel zu wählen.⁶⁶

Abbildung 2: Sitzkissen ⁶⁷

⁶⁴ Breithecker, 1998, S. 70

⁶⁵ <http://www.chiropraktik.ch/Deutsch/Gym/Sitzen/Sitzball.jpeg>

⁶⁶ vgl.: Köckenberger, 2003

⁶⁷ <http://www.hoho.at/images/schule.jpg>



6.1.4 Bewegungsfreundlicher Schulhof

Der Schulhof, welcher in erster Linie in den Pausen genutzt wird, ist als ein sehr bedeutender schulischer Bewegungsraum anzusehen. Vorrangig soll der Pausenhof den SchülerInnen die Möglichkeit geben, sich frei bewegen zu können. Da in den meisten Schulen während des Unterrichts ein Stillsitzen erfordert wird, sollen die Kinder in den Pausen die Chance haben ihrem natürlichen Bewegungsdrang nachzugehen. Für Hahn stellen Schulhöfe nicht nur Bewegungsräume dar. Er bezeichnet jene als „wertvolle Spiel-, Bewegungs- und Kommunikationsräume.“⁶⁸

Seiner Meinung nach, soll ein Schulhof:

- „ein Bewegungsraum sein, in dem Kinder und Jugendliche Bewegung aktiv gestalten können: Austoben nach langem Sitzen, Ausgleich zu den hohen psychischen und kognitiven Anforderungen an die Kindern.
- ein Gestaltungsraum sein, der zur Veränderung auffordert, Kreativität und Selbstverantwortung entwickeln hilft.
- ein Begegnungsraum zur Aufnahme und Pflege sozialer Beziehungen sein.
- ein sinnlicher Erfahrungsraum sein, der Naturelemente erleben und den Körper bewußt werden läßt.
- von allem ein Lebensraum sein, der bereits während der Planung und Entstehung wichtige Lernprozesse in Gang setzt und später ohne großen Aufwand ein Lernen vor der Schulhaustüre ermöglicht.
- eine öffentliche Bewegungsstätte sein, die zur informellen Nutzung durch die Bürger des Wohngebietes verfügbar ist. Gerade in dichtbesiedelten Gebieten ist der Schulhof eine der letzten verbliebenen Flächen, die für Kinder bewahrt und wiedergewonnen

⁶⁸ Hahn, 1996 S. 8

werden können. Schulhöfe können sich zu einem kleinen Stadtteilzentrum für alle Generationen entwickeln.“⁶⁹

Damit ein Schulhof zu einem beliebten Ort der Bewegung wird, muss er ein gewisses Maß an Attraktivität aufweisen. Leider sind sehr viele Schulhöfe davon weit entfernt. Häufig präsentieren sie sich auf eintönige, kahle Weise und sich in einem trostlosen Grau gestaltet. Die vorhandenen Grünflächen und Pflanzen dienen ausschließlich der Landschaftsverschönerung und nicht der Bewegung der Kinder.

Nun werde ich einige Beispiele anführen, durch die es ohne hohen finanziellen und materiellen Aufwand möglich ist einen Schulhof attraktiv zu formen.

Mittels verschieden dicken Baumstämmen und Holzklötzen kann problemlos eine Kletteranlage im Schulhof geschaffen werden. Bei Kindern wird klettern mit Faszination verbunden und trägt als motorische Grundtätigkeit zur Ausdifferenzierung von koordinativen Erfahrungen bei.⁷⁰

Ebenso ist es mittels einfachen Holzkonstruktionen möglich Balancierbahnen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden zu formen. Da sich sowohl auf Kletter- als auch auf Balanceanlagen zur gleichen Zeit mehrere Kinder befinden, können auf diese Weise soziale Kontakte entstehen.⁷¹

Da aufmerksamkeitsgestörte und hyperaktive Kinder aufgrund ihres Verhaltens oft in die Rolle des Außenseiters gedrängt werde, kann durch die soeben genannten Beispiele der Kontakt zu den MitschülerInnen gepflegt und intensiviert werden.

7. Fazit

Das hyperkinetische Verhalten, auch Aufmerksamkeits- Defizit- Hyperaktivitäts- Störung genannt, kurz ADHS, ist ein äußerst komplexes Störverhalten. Forschungen zu Folge handelt es sich bei hyperkinetischen Störungen, sowie bei aggressiven Verhaltensstörungen um die am häufigsten verbreiteten psychischen Störungen im Kindesalter. ADHS wird durch drei Kernsymptome gekennzeichnet. Unter der Aufmerksamkeitsstörung ist eine verminderte Aufmerksamkeit beziehungsweise eine erhöhte Ablenkbarkeit zu verstehen. Einem Kind, das an einer hyperkinetischen Störung leidet, fällt es schwer sich zu konzentrieren, Anweisungen vollständig anzuhören und es hat Probleme, über eine längere Zeitspanne die Aufmerksamkeit

⁶⁹ Hahn, 1996 S. 15

⁷⁰ vgl.: Hahn 1996

⁷¹ derselbe 1996

aufrecht zu erhalten, um beispielsweise eine Aufgabe zu Ende zu führen. Die motorische Unruhe oder Hyperaktivität äußert sich indem die Kinder einen übersteigerten inneren Bewegungsdrang verspüren. Ihre Bewegungen sind mangelhaft reguliert und wirken ungezielt. Da ihr Körper unter ständiger Spannung steht, werden alle Aktivitäten energische, schnell und mit erhöhtem Kraftaufwand ausgeführt. Aus der Unruhe resultiert ebenfalls das nahezu unmögliche stille Sitzen. Aufgrund dieser Verhaltenseigenschaften werden ADHS-Kinder als „Zappelphilippe“ bezeichnet. Die Impulsivität ergibt sich daraus, dass jede in den Sinn gekommene Idee sofort umgesetzt wird. Die Handlungen sind plötzlich, meist unüberlegt und können sie deshalb in unnötige Gefahrensituationen bringen.

Auf die Frage wie eine hyperkinetische Störung entsteht, stößt man in der Literatur auf viele unterschiedliche Ansätze. Fest steht, dass dem benannten Störverhalten keine einzelne Ursache zu Grunde liegt. Zur Erklärung der ADHS werden einerseits neurologische Störungen und damit verbunden genetische Faktoren herangezogen und andererseits psychosoziale, soziokulturelle und sozomotorische Faktoren. Da ich mein Augenmerk auf die sozomotorischen Einflüsse gelegt habe, bin ich zu folgendem Ergebnis gekommen. Berechtigterweise spricht man heute von einer „veränderten Kindheit“. Der Alltag der Kinder ist geprägt von einem passiven Lebensstil, einem Bewegungsmangel und einer Reizüberflutung. Bewegung hat in den letzten Jahren an Bedeutung verloren, weil sie im alltäglichen Leben keinen Platz mehr findet. Heutzutage findet Bewegung nur noch zu ganz bestimmten Zeiten und an ganz bestimmten Orten statt. Im schulischen Bereich sind für körperliche Aktivität die Pausen und der Sportunterricht vorgesehen. Auch im Privatleben soll Bewegung zu vereinbarten Uhrzeiten und in dazu vorgesehen Einrichtungen erfolgen. Bewegung kann nicht unbewusst in das Leben einfließen, sondern muss bewusst geplant werden. Dementsprechend rückt auch die bedeutende Wirkung der Bewegung auf den Gesamtmechanismus, Körper, in den Hintergrund. Die positiven Einflüsse auf die physische Gesundheit sind noch vorwiegend verbreitet, wobei die Bedeutung der Aktivität für die psychische Gesundheit weitgehend unerkannt bleibt. Neben der vorteilhaften Wirkung der Bewegung auf Knochen- und Muskelbau, ist sie auch an der Persönlichkeitsentwicklung, der Entwicklung des Selbstkonzepts und der Selbstsicherheit, sowie der Leistungsfähigkeit maßgeblich beteiligt. Die eben genannten Aspekte der Entwicklung verfügen im Kindes- und Jugendalter verstärkt an Bedeutung. Doch leider ist in diesem Lebensabschnitt, durch den Aufenthalt in der Schule, ein Bewegungsmangel zu verzeichnen. Ein disziplinierter Unterrichtsablauf scheint nur möglich zu sein, wenn die strikte Sitzordnung und die eingeschränkte körperliche Bewegung von jedem/jeder SchülerIn eingehalten wird.

Meine Literaturrecherche hat mir gezeigt, dass man auch ganz konträre Ansätze kennt. „Das mobile Klassenzimmer“ oder „Die bewegte Schule“ zählen zu den bekanntesten Initiativen. Sie beweisen, dass eine Integration von Bewegung in den schulischen Alltag ohne größeren Aufwand möglich ist. Die Befürchtungen der meisten PädagogInnen, durch eine aktive Unterrichtsform, den geregelten Unterrichtsablauf zu verlieren, wurden auch in keiner Hinsicht bestätigt. Und auch die Angst vor hohen finanziellen Ausgaben hinsichtlich der Anschaffung von kostspieligen Geräten oder Umbauten, gilt als unberechtigt. Stattdessen überwiegen die positiven Aspekte. Bewegungseinheiten von fünf bis zehn Minuten reichen aus, um das Bewegungsbedürfnis der Kinder zu befriedigen, um die Konzentrationsfähigkeit wieder herzustellen und um die Freude am Lernen zurückkehren zu lassen.

Literaturverzeichnis

- Anrich, C. (2003). *Bewegte Schule Bewegtes Lernen*. Klett Schulbuchverlag Leipzig
- Balz, E., Kössler, C., Neumann, P. (2001). *Bewegte Schule- ein Programm auf dem Prüfstand*. In: *Spectrum der Sportwissenschaft* 13 H. 1, 41- 53
- Breithecker, D. (1998). *Bewegte Schule vom statistischen Sitzen zum lebendigen Lernen*. Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. Eigenverlag Wiesbaden
- DeGrandpre, R. (2002). *Der Verlust der Langsamkeit*. In: *Psychologie heute* Oktober 44
- Doll- Tepper, G. *Bewegungsunruhige Kinder als pädagogische Herausforderung für den Sportunterricht*, unveröffentl. Referat beim internationalen Kongress „Hyperaktivität“ 19.- 21.02.1999 an der Humbolt- Universität- Berlin
- Döpfner, M., Fröhlich, J., Lehmkuhl, G. (2000). *Hyperkinetische Störungen. Leitfaden Kinder- und Jugendpsychotherapie*. Göttingen
- Eckers, B. und Frank, G. (2007). *Erfolgreiche Bewegungsförderung für Kinder Eine Übungssammlung mit Alltagsmaterialien und Kleingeräte*. Wiebelsheim Limpert Verlag S. 7, 15
- Fischer, R. (2000). *Bewegte Schule Sinnvolle Integration von Bewegung und Entspannung in der Schule* WEKA Fachverlage Kissing. Zürich, Paris, Mailand, Amsterdam, Wien
- Greiner, E. C. (2002). *Verhaltensoriginelle Kinder im Sportunterricht: Herausforderung oder Bereicherung?* Diplomarbeit am Institut für Sportwissenschaften S. 42
- Hahn, H. (1996). *Bewegungsfreundlicher Schulhof*. Weilheim/Teck Bräuer GmbH
- Hildebrandt- Stramann, R. (1999). *Bewegte Schulkultur Schulentwicklung in Bewegung*. AFRA- Verlag. Butzbach- Griedel
- Imhof M., Skrodzki, K. und Urzinger M. (2003). *Aufmerksamkeitsgestörte, hyperaktive Kinder und Jugendliche im Unterricht* Staatsinstitut für Schulpädagogik und Bildungsforschung München. Auer Verlag . 26
- Klusch- Sahlmann, R. (1995). *Bewegte Schule* In: *Sportpädagogik* 19, H. 6, 14- 22
- Köckenberger, H. (2004). *Hyperaktiv mit Leib und Seele Mit neuen Perspektiven verstehen, bewegen und entspannen*. Dortmund. Borgmann Verlag S. 151- 154
- Krowatschek, D. (2004). *ADS und ADHS Diagnose und Training Materialien für Schule und Therapie*. Dortmund. Borgmann Verlag
- Lutter, N. und Leirich, J. (2003). *Zum Entwicklungsstand koordinativer Fähigkeiten bei hyperaktiven Kindern* In: *Motorik, Schorndorf* 26 Heft 2 S. 73

Passolt, M. (1995). Übergänge. Aktive Kinder auf der Suche nach ihrem Gleichgewicht. In: Motorik 18. Jg. 1

Rusch, H. (1999). Problemschüler und Schülerprobleme. In Bewegungserziehung 53. Jg. 4

Schröder, A. (2006). ADS in der Schule Handreichungen für Lehrerinnen und Lehrer. Vandenhoeck und Ruprecht Göttingen S. 48

Schmidt- Gotz, E. und Tiemann, H. Kinder als Unruhestifter – (sonder)pädagogisches Phänomen oder „pädagogischer Normanfall. In: Bewegungserziehung 53. Jg. (1996) 3, 163-166

Thiel, A., Teubert, H., Kleindienst- Cachay, C. (2004). Die „Bewegte Schule“ auf dem Weg in die Praxis. Theoretische und empirische Analysen einer pädagogischen Innovation. Schneider Verlag Hohengehren

Internetseiten:

<http://www.chiropraktik.ch/Deutsch/Gym/Sitzen/Sitzball.jpeg> (04.04.2008)

<http://www.hoho.at/images/schule.jpg> (04.04.2008)