

# Mit AD(H)S das Lernen lernen

Vortrag von Karl Gajewski am 07.03.24 im Mehrgenerationenhaus bei SeHT  
Ludwigshafen und Vorderpfalz

Für uns alle ist es von Zeit zu Zeit mal schwerer und mal weniger schwer uns „aufzuraffen“ zu etwas (Prokrastination) und dies dann auch effektiv durchzuziehen.

Für jemanden mit AD(H)S ist dies aber vielfach schwerer. Durch die neurobiologische Situation gibt es viel mehr potentielle Ablenkung sowohl vor dem Beginn als auch während der Arbeit. Das andere Extrem: Betroffene geraten in einen Hyperfokus und erledigen ihre Aufgabe mit Bravour. Das geschieht dann, wenn die Aufgabe für die Betroffenen interessant ist. Bei der nächsten weniger interessanten Aufgabe liefern die Betroffenen dann wieder schlechtere Ergebnisse, zum Unverständnis der Mitmenschen.

Wie kann also eine sinnvolle und zielführende Selbstorganisation aussehen?

Karl Gajewski hat in seinem Berufsleben als Lehrer und Schulpsychologe sowohl akademische als auch praktische Erfahrung gesammelt und dies in den Vortrag eingebracht.

ICD-10 und 11 („International Classification of Diseases“, dt. „Internationale Klassifikation der Krankheiten“) machen unter anderem folgende Einteilung:

- \* kurze Aufmerksamkeitsspanne
- \* mangelnde Selbststeuerung
- \* kognitive und emotionale Impulsivität
- \* motorische Unruhe und Verträumtheit

Hierbei geht es zunächst auch darum die neurobiologische Situation eines AD(H)S-Betroffenen zu verstehen: Eine Gehirnzelle, das sogenannte Neuron, verfügt über einen synaptischen Spalt. Dort geht es darum, Signale weiterzuleiten und auch zu filtern. Hierzu gibt es verschiedene Neurotransmitter. Einer davon ist das Dopamin, der bei AD(H)S wichtigste Transmitter.

Betroffene von AD(H)S haben nun zu wenig Dopamin im synaptischen Spalt. Dadurch wird die Signalweiterleitung beeinträchtigt.

Medikamente wie Methylphenidat (Ritalin, Medikinet, Concerta) erhöhen die Dopaminmenge im Spalt und verbessern so die Signalweiterleitung wieder.

Jedoch: Medikamente sind vergleichbar mit einer Sehhilfe. Jetzt kann die Arbeit mit dem, was nun „besser zu sehen“ ist, beginnen:

- \* Dies kann im Unterricht aber auch zu Hause zum Beispiel dadurch geschehen, dass der Lehrer oder der Elternteil sich neben das Kind stellt oder setzt, bis es tatsächlich mit der Aufgabe anfängt. Die Kunst besteht hier darin, den Druck nicht zu groß werden lassen. Es soll eher ein „sanftes Anschieben“ am Anfang sein.
- \* Der Schreibtisch der Betroffenen soll ganz frei sein: Lediglich das Arbeitsblatt oder -heft mit Schreibstift und Radiergummi oder Tintenkiller. Vielleicht noch das Buch mit den Aufgaben. Der Schreibtisch soll frei sein von potentiellen Ablenkungen.
- \* Geplant werden Arbeitsmenge und Pausen („Salamitechnik“) und ein ritualisiertes Arbeitsende.
- \* Geplant werden auch Belohnungen. Dies kann beispielsweise durch die Vergabe von Belohnungspunkten nach erfülltem Arbeitsschritt geschehen: Bei 10 Punkten zum Beispiel gibt es den Eisbecher. Die Punkte können auf einem dafür vorgesehenen Kalender festgehalten werden.
- \* Mehrere Aspekte können trainiert werden in einem AD(H)S-Coaching. Die Eltern werden oft auch miteinbezogen, vor allem wenn sie selber von AD(H)S betroffen sind.

Freilich konnte Karl uns an einem Vortragabend nur Hinweise und Anregungen geben. Die hauptsächliche Anregung war aber, das Thema anzupacken und dem Kind auf seinem Lebensweg rechtzeitig zu helfen, damit es das „Lernen lernt“ und so dass unnötiger Frust vermieden und Erfolg erlebt wird.

Danke an Karl für den Vortrag, an das MGH für die Location und an Heidi für die Organisation!

Christian Damian