

Effektive Förderung von Kindern mit ADHS: Strategien für Lehrpersonen und Eltern zur Verbesserung der Unterrichtsbeteiligung und Aufmerksamkeit

Bachelorarbeit

an der Pädagogischen Hochschule Salzburg Stefan Zweig zur Erlangung
des akademischen Grades Bachelor/Master of Education (BEd)

eingereicht bei

Prof.ⁱⁿ MMag.^a DDDr.ⁱⁿ Ulrike Kipman

vorgelegt von

Eva-Maria Seethaler

42102886

Salzburg, 22.04.2025

Abstract

Die vorliegende Bachelorarbeit beschäftigt sich mit der schulischen Förderung von Kindern mit Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS). Ziel war es, praxisorientierte Strategien aufzuzeigen, die Eltern und Lehrkräfte dabei unterstützen, betroffene Kinder im Schulalltag gezielt zu begleiten. Anhand einer umfassenden Literaturrecherche wurden verschiedene Maßnahmen zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Selbstregulation und Motivation dargestellt sowie Handlungsempfehlungen für den Umgang mit herausforderndem Verhalten formuliert.

Im Zentrum stehen praxisnahe Ansätze wie strukturierte Tagesabläufe, der gezielte Einsatz von Belohnungssystemen, bewegungsorientierte Pausen sowie die Förderung sozialer Kompetenzen. Ein besonderer Fokus liegt auf der Zusammenarbeit zwischen Schule und Elternhaus, da diese maßgeblich zur ganzheitlichen Unterstützung beiträgt. Die Analyse verdeutlicht, dass individualisierte, alltagstaugliche Maßnahmen in Verbindung mit klaren pädagogischen Haltungen die schulische Teilhabe und das Wohlbefinden von Kindern mit ADHS entscheidend verbessern können.

Vorwort

Die Entscheidung, meine Bachelorarbeit dem Thema ADHS im schulischen Kontext zu widmen, ist nicht zufällig entstanden. Im Laufe meines Studiums und besonders während meiner pädagogischen Praxisphasen wurde mir bewusst, wie herausfordernd, aber auch bereichernd die Arbeit mit Kindern sein kann, die von einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung betroffen sind. Oft stehen diese Kinder im schulischen Alltag vor großen Hürden – nicht, weil es ihnen an Fähigkeiten mangelt, sondern weil die Rahmenbedingungen ihres Lernens noch nicht ausreichend auf ihre Bedürfnisse abgestimmt sind.

Mit dieser Arbeit möchte ich einen Beitrag dazu leisten, mehr Verständnis für die Lebensrealität dieser Kinder zu schaffen und gleichzeitig praxisnahe Strategien aufzuzeigen, die Eltern und Lehrkräften helfen können, den schulischen Alltag gemeinsam konstruktiv zu gestalten. Besonders wichtig war mir dabei die Verbindung von wissenschaftlicher Theorie mit konkreten Umsetzungsbeispielen, um die Inhalte möglichst praxisnah und alltagstauglich zu gestalten.

An dieser Stelle möchte ich mich bei meiner Betreuerin bedanken, deren Hinweise und Rückmeldungen wesentlich zum Gelingen dieser Arbeit beigetragen haben.

Inhaltsverzeichnis

Abstract.....	2
Vorwort	3
1 Einleitung	6
2 Methodik	7
3 Grundlagen	8
3.1 Definition und Klassifikation	9
3.1.1 Genetik	9
3.1.2 Neuropsychologie.....	9
3.1.3 Psychosoziale Faktoren.....	10
3.1.4 Verbreitung und Prognose	11
3.2 Diagnostik	12
3.2.1 Verhaltensbeobachtung in Familie und Schule	13
4 Strategien für Eltern zur Förderung der Unterrichtsbeteiligung und Aufmerksamkeit	15
4.1 Förderung von Aufmerksamkeit und Konzentration	15
4.1.1 Etablierung fester Routinen	16
4.1.2 Einsatz von Belohnungssystemen	17
4.1.3 Anpassung von Lern- und Pausenzeiten	19
.....	21
4.1.4 Gestaltung eines unterstützenden Lernumfelds.....	22
4.2 Förderung sozialer Kompetenzen und Zusammenarbeit mit Lehrkräften.....	24
4.2.1 Soziale Integration und Konfliktlösung.....	25
4.2.2 Konsistente Erziehungsstrategien und Impulskontrolle	27
4.2.3 Unterstützung für Eltern.....	29

5 Strategien für Lehrkräfte zur Förderung der Unterrichtsbeteiligung und Aufmerksamkeit	30
5.1 Proaktives Lehrkraftverhalten und Unterrichtsstrukturierung	30
5.1.1 Proaktives Lehrkraftverhalten bei Verhaltens- und Lernproblemen.....	30
5.1.2 Beziehung zu den Schülern und Schülerinnen stärken und Vertrauen aufbauen	31
5.1.3 Präventive Unterrichtsmethoden zur Förderung der Aufmerksamkeit	33
5.1.4 Struktur und klare Regeln als Basis für erfolgreiches Lernen	35
5.2 Förderung der Selbstregulation und Motivation	36
5.2.1 Selbstmanagement und Selbstinstruktionstechniken im Unterricht.....	36
5.2.2 Bewegung und Entspannung als unterstützende Maßnahmen	38
5.2.3 Verstärkersysteme und positive Rückmeldung zur Motivationsförderung .	40
5.3 Umgang mit herausforderndem Verhalten	42
5.3.1 Strategien zur Reduktion impulsiven und störenden Verhaltens.....	42
5.3.2 Deeskalationstechniken: Time-Out und Ignorieren als pädagogische Strategie	43
5.4 Unterstützung bei Lern- und Leistungsproblemen	44
5.4.1 Umgang mit Lese-Rechtschreib- und Mathematikschwierigkeiten.....	45
5.4.2 Förderung der Handschrift und graphomotorischer Fähigkeiten.....	46
6 Zusammenfassung	47
7 Fazit.....	51
6.1 Persönliche Reflexion	52
8 Literaturverzeichnis	53
9 Abbildungsverzeichnis	55

1 Einleitung

Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) zählt zu den häufigsten psychischen Auffälligkeiten im Kindes- und Jugendalter und stellt sowohl betroffene Kinder als auch Eltern und Lehrkräfte vor große Herausforderungen. Im schulischen Kontext äußert sich ADHS vor allem durch Konzentrationsprobleme, impulsives Verhalten und motorische Unruhe, die nicht nur die individuelle Lernleistung, sondern auch den gesamten Unterrichtsablauf beeinflussen können. Eine angemessene Unterstützung ist daher essenziell, um die schulische und soziale Entwicklung der betroffenen Kinder positiv zu gestalten.

Ziel dieser Arbeit ist es, effektive Strategien aufzuzeigen, die sowohl Eltern als auch Lehrkräfte dabei unterstützen, Kinder mit ADHS gezielt zu fördern und deren Unterrichtsbeteiligung sowie Selbstregulation zu verbessern. Neben theoretischen Grundlagen zur Störungsbildbeschreibung werden praxisnahe Maßnahmen zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Selbststeuerung und Motivation vorgestellt. Dabei wird insbesondere auf die Zusammenarbeit zwischen Elternhaus und Schule eingegangen, um eine ganzheitliche und nachhaltige Förderung zu gewährleisten.

Die Arbeit basiert auf wissenschaftlicher Fachliteratur und praxisorientierten Ratgebern, um bewährte Konzepte der Förderung und Unterrichtsgestaltung aufzuzeigen. Die gewonnenen Erkenntnisse sollen sowohl einen theoretischen Überblick über das Störungsbild geben als auch konkrete Handlungsempfehlungen für den Schulalltag liefern.

2 Methodik

Die vorliegende Arbeit basiert auf einer umfassenden literaturbasierten Analyse, die wissenschaftliche Erkenntnisse und praxisnahe Handlungsempfehlungen zur Förderung von Kindern mit ADHS im schulischen Kontext zusammenführt. Dabei wurden aktuelle Fachbücher, wissenschaftliche Studien sowie praxisorientierte Ratgeber herangezogen, um eine fundierte und anwendungsbezogene Grundlage zu schaffen.

Der Fokus der Analyse liegt auf bewährten Strategien zur Förderung der Aufmerksamkeit, Selbstregulation und Unterrichtsbeteiligung von Schüler und Schülerinnen mit ADHS. Insbesondere wurden Methoden zur Strukturierung des Unterrichts, proaktiven Lehrkraftinterventionen, Motivationsförderung und dem Umgang mit herausforderndem Verhalten betrachtet. Die Auswahl der Literatur erfolgte anhand ihrer Relevanz für den schulischen Alltag sowie ihrer wissenschaftlichen Fundierung.

Zur Sicherstellung einer qualitativen und systematischen Aufarbeitung wurden die Inhalte der Literatur kategorisiert und in den Kapiteln dieser Arbeit entsprechend thematisch zusammengeführt. Direkte Zitate und praxisnahe Fallbeispiele wurden gemäß den Zitierregeln der Pädagogischen Hochschule Salzburg im APA 7-Stil integriert. Besondere Aufmerksamkeit wurde dabei der Anwendung von praktikablen Maßnahmen für Lehrkräfte und Eltern gewidmet, um die Brücke zwischen Theorie und Praxis zu schlagen.

Da es sich um eine literaturbasierte Arbeit handelt, wurden keine eigenen empirischen Erhebungen durchgeführt. Die Erkenntnisse dieser Arbeit sollen dennoch als Grundlage für weiterführende Forschung oder praktische Implementierung dienen und Lehrkräfte sowie Eltern in der gezielten Förderung von Kindern mit ADHS unterstützen.

3 Grundlagen

In der wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit psychischen Auffälligkeiten wie Angststörungen, aggressivem Verhalten oder Gewalttendenzen nimmt ein bestimmtes Störungsbild eine besonders herausgehobene Stellung ein: AD(H)S. Diese Abkürzung ist im deutschsprachigen Raum mittlerweile weit verbreitet und orientiert sich an der englischen Bezeichnung ADHD („Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder“), die als offizielle diagnostische Klassifikation gilt. Die im DSM-5 festgelegte offizielle Bezeichnung für diese Diagnose im deutschsprachigen Raum lautet „Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung“. (Abelein & Stein, 2016, S.15)

Konzentrationsprobleme zeigen sich vor allem darin, dass Aufgaben hastig, ungenau und mit vielen Fehlern bearbeitet werden. Betroffene Kinder handeln oft planlos und setzen sich nur unzureichend mit den Anforderungen und wichtigen Aspekten einer Aufgabe auseinander. Sie tendieren dazu, Probleme vorschnell und oberflächlich zu lösen, insbesondere wenn es ihnen darum geht, schnell fertig zu werden und den Arbeitsaufwand möglichst gering zu halten. (Lauth & Schlottke, 2019, S.16)

Aufmerksamkeitsstörungen sind vor allem durch mangelnde Konzentration, impulsives Verhalten und übermäßige Aktivität gekennzeichnet. Diese drei Hauptmerkmale gelten als zentrale Symptome und können laut DSM-5 sowohl gemeinsam als auch unabhängig voneinander auftreten. So kann es beispielsweise vorkommen, dass ein Kind vor allem durch Unaufmerksamkeit auffällt, ohne dass gleichzeitig eine ausgeprägte motorische Unruhe oder Impulsivität vorliegt. (Lauth & Schlottke, 2019, S.16)

Kinder mit ausgeprägten Aufmerksamkeitsproblemen wirken oft rastlos und permanent in Bewegung, als könnten sie kaum stillhalten. Ihre Schwierigkeit, für eine längere Zeit ruhig zu bleiben, führt häufig zu einer zunehmenden körperlichen Unruhe, die wiederum in vielen Situationen Konflikte hervorrufen kann. (Lauth & Schlottke, 2019, S.16)

3.1 Definition und Klassifikation

Die für ADHS charakteristischen Kernsymptome – Hyperaktivität, Aufmerksamkeitsdefizit und Impulsivität – stellen zwar keine eigenständige nosologische Einheit dar, können jedoch im medizinisch-psychiatrischen Kontext aufgrund ihrer typischen Verknüpfung als Syndrom klassifiziert werden. (Steinhausen et al., 2020)

3.1.1 Genetik

Familienuntersuchungen vergleichen die Prävalenzraten von ADHS bei Verwandten betroffener Personen mit denen einer Kontrollgruppe, um festzustellen, ob eine familiäre Häufung der Störung vorliegt. Allerdings lassen sich durch diese Studien genetische Einflüsse nicht eindeutig von Umweltfaktoren trennen. Die Ergebnisse zeigen jedoch, dass ADHS innerhalb von Familien gehäuft auftritt. So ist das Risiko für ADHS bei erstgradig Verwandten betroffener Kinder zwei- bis achtmal höher als in der Allgemeinbevölkerung. Schätzungen zufolge weisen 10 bis 35 Prozent der Geschwister und Eltern von Kindern mit ADHS ebenfalls Symptome der Störung auf. Bei Kindern von betroffenen Erwachsenen steigt die Wahrscheinlichkeit, selbst an ADHS zu leiden, auf 40 bis 60 Prozent. Einige Untersuchungen legen zudem nahe, dass Frauen mit ADHS eine stärkere genetische Belastung aufweisen als Männer, da die Störung innerhalb ihrer Familien häufiger vorkommt. (Steinhausen et al., 2020, S.127)

3.1.2 Neuropsychologie

Die neuropsychologische Forschung geht davon aus, dass Kinder und Jugendliche mit AD(H)S insbesondere Schwierigkeiten haben, Impulse zu kontrollieren und ihr Verhalten gezielt zu steuern. Sie tun sich schwer damit, über eine Situation nachzudenken, diese zu analysieren und ihre Reaktion bewusst hinauszuzögern. Zudem fällt es ihnen schwer, durch inneres Sprechen ihr Verhalten zu regulieren und mit früheren Erfahrungen abzugleichen. (Abelein & Stein, 2016, S.75)

Das mangelnde Vermögen, Impulse zu hemmen, beeinträchtigt die sogenannten exekutiven Funktionen, die für zielgerichtetes Handeln und effektive Problemlösungen essenziell sind. Zu diesen Funktionen gehören unter anderem die Fähigkeit, sich selbst Fragen zu stellen, Handlungen zu planen und potenzielle Risiken abzuwägen. Studien zeigen, dass Kinder und Jugendliche mit AD(H)S in diesen Bereichen erhebliche Defizite aufweisen. Dies führt dazu, dass sie Schwierigkeiten haben, ihr Verhalten eigenständig zu reflektieren und bewusst zu regulieren. Stattdessen neigen sie dazu, impulsiv und unüberlegt auf äußere Reize zu reagieren, ohne ihre Handlungen angemessen anzupassen. (Abelein & Stein, 2016, S.75)

3.1.3 Psychosoziale Faktoren

In den letzten Jahrzehnten lag der Fokus der Forschung zu den Ursachen von ADHS stark auf biologischen Faktoren. Zahlreiche Studien belegen, dass genetische Einflüsse eine zentrale Rolle bei der Entstehung der Störung spielen. Allerdings konnten molekulargenetische Untersuchungen bislang nur einen geringen Anteil der Variabilität des ADHS-Phänotyps durch spezifische Gene erklären. (Steinhausen et al., 2020, S.154)

Nach Sandberg und Gerralda gibt es drei wesentliche Argumente, die dafür sprechen, psychosoziale Faktoren in die Erklärung der Ursachen von ADHS einzubeziehen. Erstens zeigt sich, dass die Ausprägung der Symptome stark vom psychosozialen Umfeld abhängt und in verschiedenen Situationen unterschiedlich ausgeprägt sein kann. Zweitens wird ADHS durch eine Vielzahl sozialer und familiärer Einflüsse aufrechterhalten. Besonders im Zusammenhang mit häufigen komorbiden Störungen des Sozialverhaltens spielen soziale Benachteiligung und ungünstige familiäre Bedingungen eine bedeutende Rolle. (Steinhausen et al., 2020, S.155)

Im Bereich der psychosozialen Faktoren sind insbesondere sozioökonomische und familiäre Rahmenbedingungen von Interesse. Dazu zählen vor allem Auffälligkeiten in der Eltern-Kind-Interaktion, der Einfluss psychosozialer Belastungen auf den Verlauf der Störung sowie die Auswirkungen von Medienkonsum, Deprivation und traumatischen Erfahrungen. (Steinhausen et al., 2020, S.155)

3.1.4 Verbreitung und Prognose

Aufmerksamkeitsstörungen zählen zu den häufigsten Verhaltensauffälligkeiten im Kindes- und Jugendalter. Laut den Diagnosekriterien des DSM-5 sind etwa fünf Prozent der Kinder davon betroffen. Die Bella-Studien untersuchten mit einer Stichprobe von 3.256 Teilnehmerinnen und Teilnehmern die langfristige Entwicklung der Gesundheit sowie die Nutzung medizinischer Versorgungsangebote. Zudem wurde in einer Teilstichprobe das Auftreten neuer Diagnosen im Zeitraum von 2014 bis 2016 bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 7 bis 19 Jahren erfasst. Die Ergebnisse zeigen, dass 3,9 Prozent der untersuchten Personen klinisch relevante Aufmerksamkeitsstörungen aufweisen. Darüber hinaus berichten Eltern für 5,7 Prozent der Kinder und Jugendlichen auffällige ADHS-Symptome, während 2 Prozent der Teilnehmenden in ihren eigenen Angaben Merkmale der Störung beschreiben, die als klinisch bedeutsam eingestuft werden können. (Steinhausen et al., 2020, S.32)

Die Häufigkeit von ADHS variiert in Abhängigkeit von Geschlecht, Alter und sozialem Status. Untersuchungen zeigen, dass die Störung bei Jungen mit einer Prävalenz von 2,9 % deutlich häufiger diagnostiziert wird als bei Mädchen, bei denen die Rate bei 1,4 % liegt. Zudem tritt ADHS im Kindesalter zwischen 7 und 10 Jahren mit einer Häufigkeit von 3,5 % häufiger auf als in den Altersgruppen der 11- bis 13-Jährigen (1,7 %) und der 14- bis 17-Jährigen (1,4 %). Darüber hinaus bestehen Zusammenhänge zwischen dem sozioökonomischen Status der Eltern und der Prävalenzrate von ADHS. Kinder aus sozial benachteiligten Familien weisen mit 3,7 % eine höhere Wahrscheinlichkeit auf, betroffen zu sein, während die Prävalenz bei Kindern aus Familien mit mittlerem sozialem Status auf 2,3 % und bei jenen mit hohem sozialem Status auf 0,9 % sinkt. (Steinhausen et al., 2020, S.32)

Verhaltensauffälligkeiten im Kindesalter können unterschiedliche Ausprägungen und Dauer haben. Während einige lediglich vorübergehende Anpassungsprobleme darstellen, wie etwa Daumenlutschen oder Schwierigkeiten beim Essen, gibt es andere, die über einen längeren Zeitraum bestehen bleiben und die Entwicklung eines Kindes nachhaltig beeinträchtigen. Zu diesen anhaltenden Störungen zählt auch die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS), die als Risikofaktor für die Bewältigung zentraler Entwicklungsaufgaben gilt.

Kinder mit ADHS stoßen häufig auf Herausforderungen im schulischen Bereich, da sie Schwierigkeiten haben, kontinuierlich Lernleistungen zu erbringen und schulische Anforderungen zu erfüllen. Darüber hinaus können Defizite in der Selbstregulation und sozialen Interaktion dazu führen, dass wichtige soziale Kompetenzen, wie Konfliktlösungsstrategien oder kooperatives Verhalten, nur unzureichend ausgebildet werden. Dies kann wiederum die Integration in Gleichaltrigengruppen erschweren und das Risiko sozialer Isolation erhöhen. Zudem sind betroffene Kinder häufiger von schulischen Maßnahmen wie Klassenwiederholungen oder der Überweisung in spezielle Förderprogramme betroffen. Aufgrund dieser vielfältigen Entwicklungsrisiken wird ADHS als potenzielle Beeinträchtigung für die soziale, emotionale und schulische Entwicklung angesehen. (Steinhausen et al., 2020, S.35)

Bisherige Forschungsergebnisse zeigen, dass die Prognose von Kindern mit ADHS durch verschiedene Faktoren negativ beeinflusst werden kann. Insbesondere tritt eine ungünstigere Entwicklung auf, wenn zusätzlich problematisches Sozialverhalten vorliegt, beispielsweise in Form von Aggression, oppositionellem Trotzverhalten, sozialen Interaktionsstörungen oder sozialer Isolation. Auch eine ausgeprägte ADHS-Symptomatik, die sich durch starke motorische Unruhe und hohe Impulsivität äußert, kann die langfristige Entwicklung erschweren. Darüber hinaus spielen sowohl soziale als auch kognitive Kompetenzen eine entscheidende Rolle. Kinder mit gering ausgeprägten Fähigkeiten in diesen Bereichen haben häufig größere Schwierigkeiten, sich in sozialen Gruppen zu integrieren und schulische Anforderungen zu bewältigen. Zusätzlich können belastende familiäre Rahmenbedingungen, wie ein ungünstiges Erziehungsverhalten oder ein niedriges sozioökonomisches Umfeld, die Prognose weiter verschlechtern. (Steinhausen et al., 2020, S.36)

3.2 Diagnostik

Die Diagnosestellung von AD(H)S erfolgt durch Fachkräfte aus verschiedenen Disziplinen, darunter Kinder- und Jugendärzte, Kinder- und Jugendpsychiater, klinische Psychologen sowie psychologische und kinder- und jugendliche Psychotherapeuten mit verhaltenstherapeutischer Ausbildung. Auch spezialisierte Hausärzte können an der Diagnostik beteiligt sein (Lauth & Schlottke, 2019, S. 86).

Um eine fundierte Diagnose zu stellen, orientiert sich die Diagnostik an verbindlichen Leitlinien. Zunächst erfolgt eine umfassende Exploration, bei der sowohl die Eltern als auch das betroffene Kind oder der Jugendliche einbezogen werden. Auch Erzieher oder Lehrkräfte werden in den Prozess einbezogen, um eine möglichst vollständige Einschätzung des Verhaltens in unterschiedlichen Kontexten zu erhalten. Die Exploration dient dazu, spezifische Verhaltensauffälligkeiten zu identifizieren und individuelle Problembereiche näher zu untersuchen (Abelein & Stein, 2016, S. 45).

Die nachfolgende Tabelle zeigt die wichtigsten diagnostischen Leitlinien, die bei der Diagnosestellung von AD(H)S berücksichtigt werden müssen:

L1	Exploration der Eltern, des Kindes/Jugendlichen und der Erzieher:innen/Lehrer:innen
L2	Durchführung der Exploration von Kindern und Jugendlichen mit ADHS
L3	Standardisierte Fragebögen für Eltern, für das Kind/den Jugendlichen und für Erzieher:innen/Lehrer:innen
L4	Testpsychologische Untersuchung
L5	Körperliche Untersuchung
L6	Verlaufskontrolle

Abbildung 1: Kriterien zur Diagnosestellung von ADHS nach Döpfner et al. (2013)

Hinweis. Diese Abbildung wurde übernommen aus Döpfner, Frölich & Lehmkuhl (2013, S. 43).

3.2.1 Verhaltensbeobachtung in Familie und Schule

Die systematische Beobachtung des kindlichen Verhaltens ist eine zentrale Maßnahme zur Erfassung von ADHS-Symptomen im schulischen Kontext. Durch gezielte Beobachtungen im Unterricht sowie in Pausensituationen können individuelle Verhaltensmuster identifiziert werden. Dies ermöglicht eine differenzierte Analyse der Aufmerksamkeit, der Impulskontrolle sowie des Sozialverhaltens (Lauth & Schlottke, 2019, S. 96). Besonders relevant ist dabei die Erfassung von externen Einflussfaktoren wie Klassendynamik, Sitzplatzsituation oder Provokationen durch Mitschüler und Mitschülerinnen.

Im schulischen Alltag zeigt sich, dass Lehrkräfte und Eltern oft unterschiedliche Wahrnehmungen bezüglich der Aufmerksamkeitsleistung und des Verhaltens eines Kindes haben. Während Lehrkräfte verstärkt die Auswirkungen auf den Unterricht und das soziale Miteinander berücksichtigen, beziehen Eltern häufig häusliche Situationen in ihre Einschätzung mit ein. Eine kombinierte Perspektive ist jedoch essenziell, um eine fundierte Beurteilung vorzunehmen (Lauth & Schlottke, 2019, S. 97).

Ein praktisches Beispiel für eine differenzierte Einschätzung von Verhalten bietet die Fallstudie von Luca.

Fallbeispiel: Einschätzungen von Eltern, Lehrkräften und Unterrichtsbeobachtungen

Luca, 10 Jahre alt, geht in die 4. Klasse einer Grundschule. Seine Schulleistungen sind unauffällig, insbesondere in Deutsch und Mathematik; die Unterrichtsleistungen bewegen sich auf befriedigendem bis ausreichendem Niveau. Die Problemanalyse bestätigt die Kriterien des DSM-5 für eine Aufmerksamkeitsstörung. Sowohl die Lehrkraft als auch die Eltern stimmen darin überein, dass Luca ein sehr unkonzentriertes, zappeliges und schwer steuerbares Verhalten zeigt.

Psychologische Tests sowie Arbeitsproben (Aufgaben aus Intelligenztests, „Schau genau, Wie geht es weiter?“) belegen ein alterstypisches, ordentliches und regelhaftes Arbeitsverhalten. Dabei sind keine Aufmerksamkeitsprobleme des Kindes ersichtlich.

Die Klasse wird von einer sehr jungen Lehrkraft unterrichtet; im Unterricht herrscht eine erhebliche Unruhe, an der Luca maßgeblich beteiligt ist. Zusammen mit zwei anderen Jungen verhält er sich provozierend-aggressiv. Sie kann dem etwas entgegensetzen. Die Unterrichtsbeobachtungen belegen, dass es gehäuft zu solchen Disziplinschwierigkeiten kommt; es gibt jedoch keine Hinweise für das Vorliegen einer Aufmerksamkeitsstörung bei Luca.

Ergebnis: Es liegt keine Aufmerksamkeitsstörung vor. Die Intervention ist daher vorrangig darauf zu richten, das Erziehungsverhalten der Eltern und der Lehrkraft zu verbessern. Lauth & Schlottke, 2019, S. 98)

Dieses Fallbeispiel verdeutlicht, dass eine fundierte Verhaltensbeobachtung essenziell ist, um zwischen tatsächlichen ADHS-Symptomen und umweltbedingten Faktoren wie Unterrichtsatmosphäre oder Erziehungsstil zu differenzieren. Es zeigt zudem, dass Disziplinschwierigkeiten nicht zwangsläufig auf eine neurobiologische Störung zurückzuführen sind, sondern auch durch soziale Dynamiken verstärkt werden können (Lauth & Schlottke, 2019, S. 98).

4 Strategien für Eltern zur Förderung der Unterrichtsbeteiligung und Aufmerksamkeit

Eltern spielen eine zentrale Rolle bei der Unterstützung von Kindern mit Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) im schulischen Alltag. Die folgenden Unterkapitel befassen sich mit effektiven Strategien, um die Aufmerksamkeit und Konzentration zu fördern, ein unterstützendes Lernumfeld zu schaffen und soziale sowie emotionale Kompetenzen gezielt zu stärken. Neben der schulischen Unterstützung werden zudem Maßnahmen zur Elternentlastung und zur Förderung der Selbstfürsorge behandelt, um langfristig eine positive Entwicklung des Kindes zu gewährleisten.

4.1 Förderung von Aufmerksamkeit und Konzentration

Kinder mit Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) zeigen oft Schwierigkeiten, sich über längere Zeiträume hinweg auf schulische Aufgaben zu konzentrieren. Ablenkbarkeit, impulsives Verhalten und motorische Unruhe können die Bearbeitung von Aufgaben erschweren und die Lernleistung beeinträchtigen. Eltern stehen daher vor der Herausforderung, geeignete Strategien zu finden, um ihrem Kind eine bessere Fokussierung und selbstständiges Arbeiten zu ermöglichen.

In den folgenden Unterkapiteln werden verschiedene Ansätze zur Förderung der Aufmerksamkeit und Konzentration vorgestellt. Dazu gehört die Etablierung fester Routinen, die eine klare Tagesstruktur schaffen, um Ablenkungen zu minimieren.

Ebenso wird der Einsatz von Belohnungssystemen thematisiert, die als Anreiz für konzentriertes Arbeiten dienen können. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Anpassung von Lern- und Pausenzeiten, um Überforderung zu vermeiden und die natürlichen Konzentrationsphasen des Kindes optimal zu nutzen.

Diese Strategien sollen Eltern helfen, ein unterstützendes Lernumfeld zu schaffen, das den Bedürfnissen von Kindern mit ADHS gerecht wird und ihnen ermöglicht, ihre Aufmerksamkeit gezielt zu steuern.

4.1.1 Etablierung fester Routinen

Eine feste Tagesstruktur trägt wesentlich dazu bei, die Konzentrationsfähigkeit und Lernbereitschaft von Kindern mit Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) zu verbessern. Insbesondere zeitlich klar begrenzte Lernphasen, regelmäßige Pausen, ein geeigneter Lernort sowie gezielte Bewegungsphasen fördern die Aufmerksamkeit und erleichtern die Bearbeitung von Aufgaben (Rietzler & Grolimund, 2023, S.89)

Ein strukturierter Hausaufgabenplan hilft dabei, Lernaufgaben in überschaubare Schritte zu unterteilen. Ein Beispiel könnte darin bestehen, zunächst 15 Minuten an einem Rechenblatt zu arbeiten, gefolgt von einer kurzen Pause. Danach könnte das Kind einen deutschen Lesetext für 10 Minuten lesen, bevor eine weitere Pause – etwa das Hören eines Lieblingslieds – eingelegt wird. Anschließend folgen fünf Minuten Vokabellernen. Nach dem Abendessen können schwierige Diktatstellen wiederholt und der Schulranzen gemeinsam mit einem Elternteil gepackt werden (Rietzler & Grolimund, 2023, S.89)

Durch die Aufteilung der Aufgaben in kleinere Einheiten wird der Lernstoff für die Kinder übersichtlicher, was einer Überforderung entgegenwirkt. Eine sukzessive Verkürzung der Aufgabenlänge berücksichtigt zudem die nachlassende Konzentrationsfähigkeit während längerer Lerneinheiten. Kurze Pausen tragen zur Erholung bei, während das Abhaken erledigter Aufgaben die Motivation steigert. (Rietzler & Grolimund, 2023, S.90)

Zusätzlich kann die Abwechslung zwischen unterschiedlichen Aufgabentypen die Merkfähigkeit verbessern und Monotonie vermeiden. Ein klar strukturierter Tagesplan hilft nicht nur dabei, die Selbstständigkeit der Kinder zu fördern, sondern entlastet

auch die Eltern, da eine ständige Beaufsichtigung der Hausaufgaben zunehmend überflüssig wird. (Rietzler & Grolimund, 2023, S.90)

Die folgende Abbildung zeigt ein Beispiel wie so ein Hausaufgabenplan gestaltet werden könnte.

- ☐ Rechenblatt (zirka 15 Minuten)
- ☐ Pause: 5 Minuten Trampolin
- ☐ Deutschtext vorlesen (zirka 10 Minuten)
- ☐ Pause: einmal mein Lieblingslied hören
- ☐ 5 Minuten Vokabeln lernen

Nach dem Abendessen:

- ☐ Schwierige Stellen im Diktat anschauen
- ☐ Mit Papa Schulranzen packen

Abbildung 2: Beispiel für einen strukturierten Hausaufgabenplan mit integrierten Pausen und Bewegungseinheiten

Hinweis. Diese Abbildung wurde übernommen aus Rietzler und Grolimund (2023, S. 88).

4.1.2 Einsatz von Belohnungssystemen

Verstärkungssysteme gelten als eine gängige Methode, um die Motivation von betroffenen Kindern zu fördern. Dabei sammeln Kinder Punkte für positives Verhalten, die sie später gegen Belohnungen eintauschen können. Studien zeigen, dass diese Systeme zunächst wirksam sind, da die Aussicht auf eine Belohnung die Anstrengungsbereitschaft und Verhaltensanpassung fördert. (Rietzler & Grolimund, 2023, S.104)

Eltern berichten häufig von anfänglichen Erfolgen, wobei Kinder motivierter wirken und gezielt versuchen, ihr Verhalten zu verbessern. Mit der Zeit lässt die Wirkung jedoch nach, da die Attraktivität der Belohnungen abnimmt. Neue Anreize müssen geschaffen werden, um die Motivation aufrechtzuerhalten. Gleichzeitig berichten Eltern, dass Kinder beginnen, für jede Aufgabe eine Belohnung einzufordern, wodurch die intrinsische Motivation schwindet. (Rietzler & Grolimund, 2023, S.104)

Wird das Belohnungssystem eingestellt, reagieren viele Kinder mit Frustration, und ihre Anstrengungsbereitschaft nimmt ab. Für Eltern kann die Verwaltung eines solchen Systems – besonders in Familien mit mehreren Kindern – zu einer zusätzlichen Belastung werden. Ungerechtigkeitsempfindungen unter Geschwistern können zudem zu Konflikten führen (Rietzler & Grolimund, 2023, S. 105).

Ein praktisches Fallbeispiel aus der Literatur verdeutlicht, wie gezielte Belohnungssysteme kurzfristig Erfolge erzielen können:

Sandros Vater hätte es nicht für möglich gehalten, dass er gemeinsames Spiel mit seinem Sohn bei den Hausaufgaben dermaßen anspannen könne. Nachdem es ihnen gelungen war, die täglichen Streitereien um die Hausaufgaben durch eine Zeitbegrenzung und ein Mehr-an-Verständnis zu reduzieren, arbeitete Sandro deutlich zügiger. Als er wieder einmal gut mitgearbeitet und die Hausaufgaben rasch erledigt hatte, bemerkte der Vater: „Hey, das war jetzt schön, auf diese Weise mit dir zu arbeiten. Und du warst schnell – du hast nur 45 Minuten gebraucht, und es ist erst 18 Uhr! Bis zum Abendessen haben wir noch 30 Minuten Zeit. Lass uns doch ein Brettspiel machen.“ Der Vater war überrascht und berührt, als er die leuchtenden Augen seines Sohnes sah, und er achtete von nun an darauf, öfter Platz für solche schönen Momente mit seinem Sohn zu schaffen. Sandro erkannte, dass er mehr Zeit mit seinem Vater verbringen konnte, wenn er die Hausaufgaben schnell und kooperativ erledigte und die Arbeit vor dem Abendessen fertig wurde. Mit der Zeit achtete er sogar darauf, die einfacheren Aufgaben bereits zu erledigen, bevor sein Vater von der Arbeit nach Hause kam. Der Vater meinte später: Er habe sich aufgrund der vielen Konflikte gar nicht mehr vorstellen können, wie viel es seinem Kind unbeschwerte gemeinsame Momente bedeuten. (Rietzler & Grolimund, 2023, S. 105)

Ein weiteres Beispiel zeigt, dass selbst kleine Belohnungen einen großen Effekt auf die Lernmotivation haben können:

Florian hatte große Mühe mit der Rechtschreibung. Seine Lehrkraft wies die Eltern darauf hin, dass er besonders die Groß- und Kleinschreibung regelmäßig zu üben habe. Florian ließ sich mithilfe einer einfachen Belohnung

auf ein tägliches Training von 10 Minuten ein. Weil er ungern ins Bett ging, stellte ihm seine Mutter die folgende Frage: „Wärst du damit einverstanden, dass wir dir 10 Minuten deiner Freizeit stehlen, um die Rechtschreibung zu üben, wenn du dafür am Abend 15 Minuten länger aufbleiben darfst?“ Länger aufbleiben dürfen war für Florian – wie für viele Kinder – etwas Besonderes und Grund genug, sich an die Übungen durchzuhalten. (Rietzler & Grolimund, 2023, S. 105)

Diese Beispiele zeigen, dass Belohnungssysteme gezielt eingesetzt werden können, um Motivation und Arbeitsverhalten positiv zu beeinflussen. Dabei ist es wichtig, dass die Anreize auf das Kind abgestimmt sind und nicht ausschließlich materieller Natur sind. Gleichzeitig sollte vermieden werden, dass Kinder eine Erwartungshaltung entwickeln, für jede Leistung eine Belohnung einzufordern.

Langfristig kann ein übermäßiger Einsatz solcher Systeme die Entwicklung von Selbstdisziplin hemmen. Dennoch bleibt der gezielte und sparsame Einsatz kleiner, nicht-materieller Belohnungen sinnvoll. Besonders Anerkennungen wie Lob durch Lehrkräfte oder kleine Symbole wie Sticker zeigen im schulischen Kontext eine nachhaltige, motivierende Wirkung, ohne die Selbstständigkeit der Kinder zu beeinträchtigen. (Rietzler & Grolimund, 2023, S.106)

4.1.3 Anpassung von Lern- und Pausenzeiten

Schüler und Schülerinnen mit diagnostizierter ADHS, insbesondere mit hyperaktiv-impulsivem oder kombiniertem Erscheinungsbild, zeigen häufig einen ausgeprägten Bewegungsdrang. Während der Hausaufgaben oder anderer Lernaktivitäten äußert sich dies häufig durch motorische Unruhe, wie Kippen auf dem Stuhl, das rhythmische Wippen der Beine oder das Klopfen mit den Fingern. Eltern empfinden dieses Verhalten häufig als störend, was zu Frustration und Ermahnungen führt, das Kind solle stillsitzen und sich konzentrieren. (Rietzler & Grolimund, 2023, S.86)

Allerdings deuten Forschungsergebnisse darauf hin, dass diese Bewegungsimpulse eine wichtige Kompensationsstrategie darstellen können, mit der Kinder versuchen, eine Unteraktivierung bestimmter Gehirnregionen auszugleichen. Studien zeigen, dass Kinder mit ADHS bei Tests des Arbeitsgedächtnisses bessere Ergebnisse erzielen, wenn sie sich während der Aufgabe bewegen dürfen. Das Unterdrücken

dieser Aktivität kann hingegen zu einem Leistungsabfall führen, da die innere Anspannung steigt und die Konzentrationsfähigkeit sinkt. (Rietzler & Grolimund, 2023, S.83)

Auch die Fähigkeit, impulsive Reaktionen zu kontrollieren, wird durch gesteigerte körperliche Aktivität verbessert. Im Verlauf der Entwicklung verringert sich dieser Bewegungsdrang häufig, sodass Jugendliche und Erwachsene eher von innerer Unruhe berichten. (Rietzler & Grolimund, 2023, S.83)

Da Hyperaktivität allein keinen verlässlichen Prädiktor für schulischen Erfolg darstellt, ist es sinnvoll, den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder nicht zu unterdrücken, sondern gezielt in den Lernprozess zu integrieren. Bewegungspausen vor und während der Lernphasen haben sich als effektive Methode erwiesen, die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit zu steigern (S. 84). Eine Studie der University of Illinois konnte belegen, dass Kinder im Alter von acht bis zehn Jahren nach einer zwanzigminütigen Trainingseinheit auf einem Laufband in mathematischen und sprachlichen Aufgaben bessere Leistungen erzielten, weniger Flüchtigkeitsfehler machten und eine verbesserte Impulskontrolle zeigten, als Kinder, die während dieser Zeit eine sitzende Tätigkeit ausführten (Rietzler & Grolimund, 2023, S.84)

Das Lernen zu Hause bietet den Vorteil, dass Eltern die Möglichkeit haben, den natürlichen Bewegungsdrang ihrer Kinder zu berücksichtigen, ohne sie ständig zur Ruhe zu ermahnen. Dies kann beispielsweise durch das Erledigen von Hausaufgaben an einem Stehpult, das Herumlaufen beim Auswendiglernen oder das Lesen auf einem Hometrainer erfolgen. Auch die Kombination von Bewegung mit kognitiven Aufgaben, wie etwa das Wiederholen des Einmaleins auf einem Trampolin, kann effektiv sein. (Rietzler & Grolimund, 2023, S.86)

Folgende Abbildungen zeigen kindgerechte und praxisnahe Tipps zur Förderung der Konzentration.

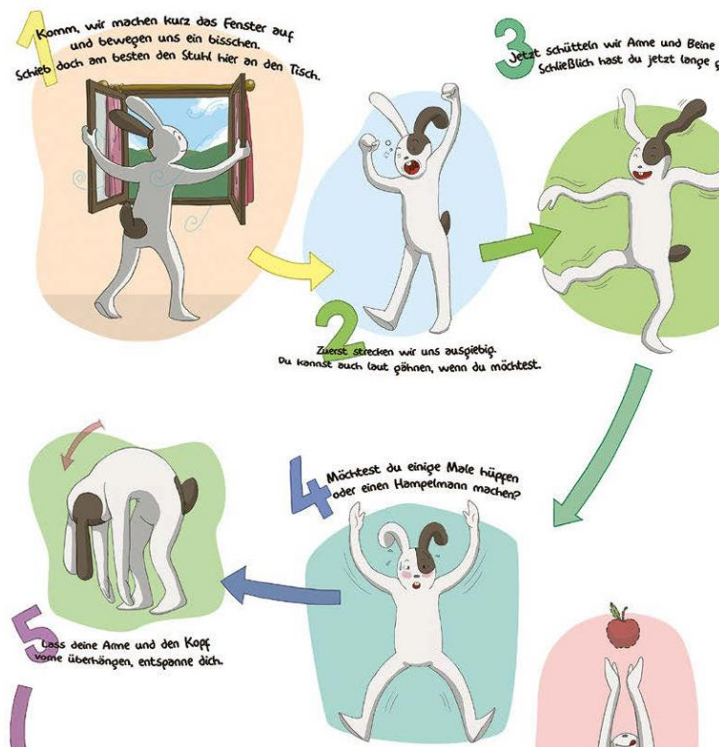


Abbildung 3: Bewegungspause zur Förderung der Konzentration bei ADHS.

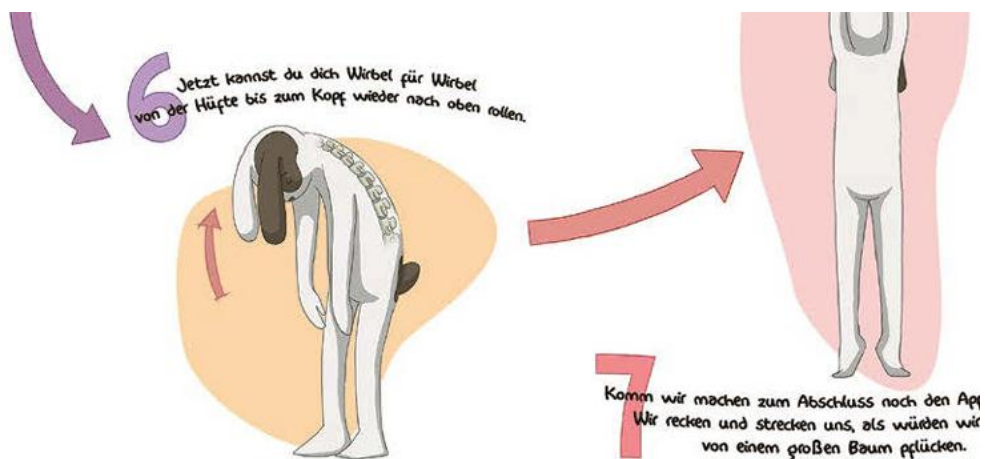


Abbildung 4: Bewegungspause zur Förderung der Konzentration bei ADHS.

Hinweis. Diese Abbildung wurde übernommen aus Rietzler und Grolimund (2023, S. 87).

4.1.4 Gestaltung eines unterstützenden Lernumfelds

Forschungsergebnisse zeigen, dass betroffene Schüler und Schülerinnen mit ADHS von moderaten Hintergrundgeräuschen profitieren können, da diese helfen, innere Unruhe zu regulieren und die Konzentration zu verbessern. Dennoch ist nicht jede Geräuschkulisse gleichermaßen förderlich. Während gleichmäßige, wenig variierende Geräusche – etwa leise instrumentale Musik – eine unterstützende Wirkung haben können, erweisen sich laute Gespräche oder plötzliche Geräuschwechsel oft als kontraproduktiv. Besonders in einem unruhigen Klassenzimmer kann dies dazu führen, dass Kinder mit ADHS verstärkt abgelenkt werden und sich schwerer auf ihre Aufgaben fokussieren können (Rietzler & Grolimund, 2023, S. 68).

Um die optimalen Bedingungen für die Hausaufgabensituation zu ermitteln, kann es hilfreich sein, verschiedene Umgebungsfaktoren gezielt auszuprobieren. Eine Möglichkeit bietet ein Beobachtungsbogen, mit dem Kinder selbst bewerten können, welche Musik oder Geräuschkulisse ihre Konzentration unterstützt. Die folgende Abbildung zeigt ein Beispiel für ein solches Selbstbeobachtungsinstrument.

Beobachtungsbogen						
	Note für meine Konzentration					
	1	2	3	4	5	6
Keine Musik						
Hip-Hop						
Klassik						
Lounge-Sound						
Pop-Musik						
Rock-Musik						
Meine optimale Musik:						
Optimale Lautstärke:						

Abbildung 5: Beobachtungsbogen zur Bewertung von Musik und Konzentration

Hinweis. Diese Abbildung wurde übernommen aus Rietzler und Grolimund (2023, S. 68).

Durch das systematische Festhalten der individuellen Konzentrationsleistung in verschiedenen Geräuschsituationen können Kinder und Eltern herausfinden, welche akustische Umgebung am besten geeignet ist. So kann eine gezielte Anpassung des

Lernumfelds erfolgen, um die Aufmerksamkeit und Lernleistung zu optimieren. Ein häufig genutztes Hilfsmittel zur Verbesserung der Konzentration ist Musik. Besonders geeignet ist Instrumentalmusik mit langsamen Rhythmen, da sie die Konzentrationsfähigkeit fördern kann, ohne das Kind durch gesprochene Inhalte abzulenken. Musik mit Gesang in der Muttersprache, insbesondere aus Genres wie Hip-Hop oder Rap, sollte vermieden werden, da der Text die kognitive Verarbeitung stören kann. Auch die Lautstärke der Musik spielt eine entscheidende Rolle. Durch gezieltes Anpassen der Lautstärke lässt sich herausfinden, bei welchem Geräuschpegel sich das Kind optimal konzentrieren kann, ohne von der Musik selbst überfordert zu werden. (Rietzler & Grolimund, 2023, S.69)

Ablenkungen lassen sich in zwei Kategorien einteilen: sensorische und emotionale. Sensorische Reize, wie gleichbleibende Hintergrundgeräusche (beispielsweise das Summen einer Spülmaschine), werden von Kindern mit ADHS häufig gut toleriert. Emotionale Ablenkungen hingegen, wie Sorgen oder interessante Bilder auf Arbeitsblättern, sind schwieriger auszublenden, da sie unmittelbar die Aufmerksamkeit auf sich ziehen. (Rietzler & Grolimund, 2023, S.71)

Um emotionale Ablenkungen zu reduzieren, können Eltern und Lehrkräfte beispielsweise Bilder auf Arbeitsblättern mit Papier abdecken, sodass sich das Kind besser auf die Aufgabe fokussieren kann. Darüber hinaus hilft es, große Aufgaben in kleinere, überschaubare Teile zu unterteilen. Durch das Falten oder Zerschneiden von Arbeitsblättern wird die Aufmerksamkeit gezielt auf einzelne Aufgaben gelenkt, wodurch Flüchtigkeitsfehler reduziert werden und das Gefühl der Überforderung abnimmt. (Rietzler & Grolimund, 2023, S.71)

Folgende Abbildung macht das Thema Ablenkung deutlich.



Abbildung 6: Typische Ablenkungen während der Hausaufgaben – visuelle Darstellung sensorischer und emotionaler Reize.

Hinweis. Diese Abbildung wurde übernommen aus Rietzler und Grolimund (2023, S. 69).

4.2 Förderung sozialer Kompetenzen und Zusammenarbeit mit Lehrkräften

Die Fähigkeit zur Selbstorganisation stellt für viele Lernende mit einer Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätsproblematik eine besondere Herausforderung dar. Sie benötigen häufig gezielte Unterstützung, um ihre Aufgaben strukturiert zu bewältigen und Verhaltensweisen langfristig zu verändern. Dabei ist es weniger hilfreich, impulsiv auf ihr Verhalten zu reagieren oder unmittelbare Lösungen zu erwarten. Vielmehr erfordert es eine bewusste Herangehensweise, die auf Beobachtung, Planung und die Anwendung geeigneter Hilfsmittel setzt. (Born, 2021, S.47)

Ein zentraler Bestandteil der Selbstorganisation ist die präventive Strukturierung von Aufgaben. Dazu gehört es, realistische Ziele zu formulieren und konkrete Schritte für deren Umsetzung zu planen. Ein strukturierter Tagesablauf kann durch visuelle oder digitale Planungsinstrumente wie Checklisten, Wochenpläne oder Timer unterstützt werden. Zudem erleichtert es den betroffenen Kindern, wenn anstehende Aufgaben

durch vordefinierte Abläufe klar vorgegeben werden, wodurch Unsicherheiten reduziert und die Motivation gesteigert werden kann. (Born, 2021, S.47)

In Konfliktsituationen hilft es, Strategien zur Selbstregulation anzuwenden. Statt impulsiv auf Schwierigkeiten zu reagieren, können Techniken zur Emotionskontrolle eingesetzt werden, etwa durch eine **kurze Beruhigungspause**, bevor das Kind sich erneut seiner Aufgabe widmet. Die Verwendung von Punktesystemen oder anderen Verstärkungsmechanismen kann dabei helfen, erwünschtes Verhalten schrittweise zu festigen. Wichtig ist jedoch, dass Konsequenzen für das Verhalten des Kindes klar und unmittelbar erfolgen, um eine effektive Selbststeuerung zu fördern. (Born, 2021, S.47)

Darüber hinaus sollte das Kind aktiv in Veränderungsprozesse eingebunden werden. Gespräche über Strategien zur Verbesserung der Selbstorganisation ermöglichen es, gemeinsam praktikable Lösungen zu erarbeiten. Durch die **Reflexion eigener Verhaltensweisen** und die gezielte Anwendung von Hilfsmitteln – etwa durch Erinnerungssysteme oder strukturierte Arbeitspläne – kann das Kind lernen, seine Aufgaben zunehmend eigenständig zu bewältigen. (Born, 2021, S.47)

4.2.1 Soziale Integration und Konfliktlösung

Für viele Kinder mit ADHS stellt soziale Interaktion einen belastenden Aspekt des Alltags dar. Während einige Schwierigkeiten haben, stabile Freundschaften aufzubauen, erleben andere Ablehnung durch Gleichaltrige, da ihr Verhalten als störend empfunden wird. Besonders im Grundschulalter kann dies belastend sein, da soziale Zurückweisung häufig direkt wahrgenommen und intensiv erlebt wird. (Stremme, 2018, S.79)

Ein Grund für diese Schwierigkeiten liegt in der unterschiedlichen Wahrnehmung durch das soziale Umfeld. Während hyperaktive Kinder durch impulsives Verhalten und Unruhe auffallen, werden hypoaktive Kinder oft übersehen oder als schüchtern und uninteressiert wahrgenommen. Diese Missverständnisse führen dazu, dass es ihnen schwerfällt, sich in Gruppen zu integrieren oder als gleichwertige Spielpartner akzeptiert zu werden. (Stremme, 2018, S.80)

Um die soziale Integration zu erleichtern, sollten Eltern gezielt Situationen schaffen, in denen ihr Kind soziale Kontakte knüpfen kann. Es kann hilfreich sein, Spieltreffen

mit verständnisvollen und sozial kompetenten Kindern zu organisieren. Diese Treffen sollten zunächst zeitlich begrenzt werden, um Überforderung zu vermeiden. Zudem kann es sinnvoll sein, mit dem Kind vorab mögliche Konfliktsituationen zu besprechen und ihm Strategien zur Problemlösung aufzuzeigen. Eine anschließende Reflexion hilft dem Kind, sein eigenes Verhalten besser zu verstehen und für zukünftige soziale Interaktionen zu lernen. (Stremme, 2018, S.81)

Besonders herausfordernd ist für viele betroffene der Umgang mit Konflikten. Durch ihre Impulsivität reagieren sie oft unüberlegt, was Auseinandersetzungen eskalieren lassen kann. Eine hilfreiche Strategie ist es, ihnen beizubringen, zunächst eine kurze Pause einzulegen, bevor sie auf eine Provokation reagieren. Eltern können dies unterstützen, indem sie mit ihrem Kind alternative Reaktionsmöglichkeiten durchsprechen und gemeinsam üben. Auch kreative Ansätze, wie der Einsatz von Bildkarten oder humorvolle Konfliktlösungsmethoden, können dabei helfen, schwierige Situationen besser zu bewältigen. (Stremme, 2018, S.105)

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Sensibilisierung des sozialen Umfelds. Kinder mit ADHS werden von Mitschüler und Mitschülerinnen häufig missverstanden, was zu Ausgrenzung führen kann. Offenheit im Umgang mit der Diagnose kann helfen, Vorurteile abzubauen. In einer Grundschulklasse kann es beispielsweise sinnvoll sein, das Thema ADHS altersgerecht zu erklären und Möglichkeiten aufzuzeigen, wie Mitschüler und Mitschülerinnen unterstützend agieren können. Gleichzeitig sollten Kinder mit ADHS selbst Strategien erlernen, um soziale Missverständnisse zu vermeiden und adäquater auf Konflikte zu reagieren. (Stremme, 2018, S.79)

Besondere Herausforderungen ergeben sich auch für Eltern, da sie nicht nur das eigene Kind begleiten, sondern oft auch auf das soziale Umfeld einwirken müssen. Neben der direkten Unterstützung des Kindes kann es hilfreich sein, mit Lehrkräften und anderen Eltern in den Austausch zu treten, um ein verständnisvolleres Umfeld zu schaffen. Strukturiertes Training sozialer Fähigkeiten, das in der Schule oder in Therapieangeboten integriert wird, kann langfristig dazu beitragen, die soziale Integration zu erleichtern. (Stremme, 2018, S.105)

4.2.2 Konsistente Erziehungsstrategien und Impulskontrolle

Eine konsistente Erziehung ist entscheidend, um Kindern mit Verhaltensauffälligkeiten Struktur und Orientierung zu bieten. Um problematische Verhaltensweisen gezielt zu verändern, ist es notwendig, zunächst die Situationen zu analysieren, in denen diese auftreten. Dies umfasst alltägliche Abläufe wie Morgenroutinen, das Essen oder die Hausaufgabensituation. Eine detaillierte Beobachtung hilft dabei, wiederkehrende Muster zu identifizieren und herauszufinden, unter welchen Bedingungen das Verhalten verstärkt wird. Gleichzeitig sollten Eltern reflektieren, inwiefern ihr eigenes Verhalten bestehende Probleme unbewusst verstärkt. Erst auf dieser Grundlage können realistische Ziele definiert und konkrete Maßnahmen abgeleitet werden (Born, 2021, S.48)

Um Veränderungen nachhaltig zu etablieren, ist es erforderlich, Ziele so zu formulieren, dass sie im Alltag tatsächlich erreicht werden können. Unrealistische Erwartungen führen häufig zu Frustration, während konkret formulierte Teilziele sowohl für das Kind als auch für die Eltern eine Orientierungshilfe darstellen. So sollte beispielsweise das Ziel eines harmonischen Abendessens nicht als abstrakte Vorstellung bestehen bleiben, sondern in spezifische, umsetzbare Verhaltensweisen übersetzt werden, etwa in die Regel: „Für zehn Minuten bleibt jeder ruhig am Tisch sitzen“. (Born, 2021, S.49-51)

Die folgende Abbildung zeigt, wie aus einem idealen Wunschziel konkrete, realistische Handlungsschritte abgeleitet werden können. Dabei werden individuelle Voraussetzungen des Kindes berücksichtigt.



Abbildung 7: Von der Wunschvorstellung zum erreichbaren Ziel – zentrale Fragen zur realistischen Zielsetzung im Erziehungsalltag.

Hinweis. Diese Abbildung wurde übernommen aus Born (2021, S. 50).

Ein weiteres zentrales Element konsistenter Erziehung ist die gezielte Anwendung von Konsequenzen. Positive Verstärkung, wie Lob oder kleine Belohnungen, hat sich als besonders wirksam erwiesen, um erwünschtes Verhalten zu festigen. Gleichzeitig sollten Konsequenzen für unerwünschtes Verhalten unmittelbar erfolgen, da eine direkte Verbindung zwischen Verhalten und Reaktion für den Lernerfolg entscheidend ist. Die Praxis zeigt, dass ADHS-betroffene Kinder häufig weniger positive Rückmeldungen für angemessenes Verhalten erhalten, was langfristig ihre Motivation beeinflussen kann. Es ist daher wichtig, das Augenmerk stärker auf Fortschritte zu richten und positives Verhalten gezielt zu verstärken. (Born, 2021, S.73)

Die Verbesserung der Impulskontrolle erfordert darüber hinaus Strategien zur Selbstregulation. Dazu gehören beispielsweise Techniken wie bewusstes Innehalten vor einer Reaktion oder das Einüben alternativer Handlungsmöglichkeiten. Auch die Gestaltung eines strukturierten Tagesablaufs kann dabei helfen, die Selbststeuerung zu verbessern, indem vorhersehbare Abläufe den Umgang mit Reizen erleichtern. Eltern sollten ihr Kind zudem aktiv dabei unterstützen, kleine Erfolge wahrzunehmen, da dies die Eigenmotivation und das Durchhaltevermögen langfristig fördert (Born, 2021, 74-76)

4.2.3 Unterstützung für Eltern

Eltern von ADHS-betroffenen Kindern stehen vor besonderen Herausforderungen, da ihre Kinder oft durchgehend Betreuung benötigen. Während andere Kinder sich mit zunehmendem Alter selbst beschäftigen können, ist dies bei ADHS-Kindern selten der Fall. Digitale Medien können kurzfristig entlasten, bergen jedoch das Risiko, dass Kinder soziale und motorische Aktivitäten vernachlässigen. (Stremme, 2018, S. 66)

Ein reduzierter und klar strukturierter Tagesablauf hilft, Stress zu minimieren. Eltern sollten regelmäßig prüfen, welche Verpflichtungen wirklich notwendig sind und welche reduziert werden können, um Freiräume für Erholung und gezielte gemeinsame Momente mit dem Kind zu schaffen. (Stremme, 2018, S.67)

Ein starkes Unterstützungsnetzwerk ist essenziell, da viele Eltern sich isoliert fühlen. Der Austausch mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen oder Beratungsstellen kann helfen, neue Strategien zu entwickeln und emotionale Entlastung zu erfahren. (Stremme, 2018, S.89)

Tiere, insbesondere Hunde, können betroffenen Kindern Sicherheit und emotionale Stabilität bieten. Sie fördern Verantwortungsbewusstsein und können das Selbstvertrauen stärken, was insbesondere für Kinder mit sozialen Schwierigkeiten hilfreich ist. (Stremme, 2018, S.67)

Entspannungstechniken wie Yoga, progressive Muskelentspannung oder regelmäßige Bewegung wirken sich positiv auf das Stresslevel aus. Auch für Eltern ist Selbstfürsorge entscheidend – kleine Auszeiten, Hobbys oder der Austausch mit Freunden helfen, langfristig belastbar zu bleiben. (Stremme, 2018, S.91)

Gesellschaftliche Vorurteile führen oft dazu, dass Eltern sich zurückziehen oder verunsichern lassen. Der Kontakt zu Fachkräften oder anderen betroffenen Eltern kann helfen, Unsicherheiten abzubauen und die Erziehung sicherer zu gestalten. (Stremme, 2018, S.94)

Therapeutische Ansätze wie Verhaltenstherapie, Neurofeedback oder Familienreha können entlastend wirken, sollten jedoch nicht zur Übertherapie führen. Wichtig ist eine Balance zwischen strukturierten Maßnahmen und ausreichend Freiraum für das Kind. (Stremme, 2018, S.93)

5 Strategien für Lehrkräfte zur Förderung der Unterrichtsbeteiligung und Aufmerksamkeit

Betroffene Schüler und Schülerinnen mit ADHS benötigen klare Strukturen und gezielte Strategien, um ihre Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten und aktiv am Unterricht teilzunehmen. Lehrkräfte können durch eine unterstützende Lernumgebung, regelmäßige positive Verstärkung und eine differenzierte Aufgabenstellung dazu beitragen, die Motivation und Beteiligung zu fördern. Besondere Bedeutung haben präventive Maßnahmen, die Ablenkungen reduzieren und klare Verhaltensregeln etablieren. Der Einsatz visueller Hilfen, kurze und präzise Arbeitsanweisungen sowie bewegungsorientierte Elemente im Unterricht können helfen, die Konzentration und Selbststeuerung der Schüler und Schülerinnen zu verbessern.

5.1 Proaktives Lehrkraftverhalten und Unterrichtsstrukturierung

Klare Routinen, strukturierte Abläufe und transparente Erwartungen geben Schüler und Schülerinnen mit ADHS Orientierung und Sicherheit. Ein abwechslungsreicher Unterricht mit kurzen, gut strukturierten Aufgaben und individueller Unterstützung fördert die Aufmerksamkeit. Durch frühzeitiges Erkennen von Unruhe und gezielte Anpassungen lassen sich Störungen minimieren und die Selbstständigkeit stärken.

5.1.1 Proaktives Lehrkraftverhalten bei Verhaltens- und Lernproblemen

Lernende mit einer Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätsproblematik nehmen oft nur wenig aktiv am Unterricht teil oder fordern kaum Unterstützung durch Lehrkräfte ein. Dies liegt nicht nur an kognitiven Defiziten, sondern auch an Schwierigkeiten in der Interaktion zwischen Lehrkräften und Schülern und Schülerinnen. Insbesondere das Erfassen komplexer Fragestellungen fällt ihnen schwer, wodurch sie Aufgaben vermeiden oder inadäquat darauf reagieren. (Frölich et al., 2014, S.89)

Proaktives handeln von Lehrkräften kann diesen Herausforderungen entgegenwirken. Dazu gehört, Aufgaben schrittweise zu begleiten, Anweisungen zu wiederholen und individuelle Hilfestellungen bereitzustellen. Zudem sollten Lehrkräfte typische Risikofaktoren für Problemverhalten identifizieren, etwa, ob Auffälligkeiten zu bestimmten Tageszeiten oder in spezifischen Fächern verstärkt auftreten. Ebenso

ist zu reflektieren, inwiefern bisherige Maßnahmen – insbesondere Sanktionen oder Verstärker – das Verhalten beeinflusst haben. (Frölich et al., 2014, S.90)

Ein wirksamer Ansatz besteht darin, nicht nur auf störendes Verhalten zu reagieren, sondern durch klare Strukturen und unterstützende Maßnahmen eine aktive Unterrichtsbeteiligung zu fördern. Eine enge Zusammenarbeit mit Sonderpädagoginnen und -pädagogen sowie gezielte Anpassungen in der Unterrichtsgestaltung können dabei helfen, langfristige Lernfortschritte und eine verbesserte Selbstregulation der Schüler und Schülerinnen mit ADHS zu erreichen. (Frölich et al., 2014, S.90)

5.1.2 Beziehung zu den Schülern und Schülerinnen stärken und Vertrauen aufbauen

Die Beziehung zwischen Lehrkraft und Schüler und Schülerinnen spielt eine zentrale Rolle im schulischen Umgang mit ADHS. Ohne eine tragfähige Arbeitsbasis lassen sich konsequente Maßnahmen nur schwer umsetzen, da diese unter Umständen als Bumerang zurückwirken können. Dies zeigt sich deutlich am *Kreislauf des Misserfolgs*, in dem sich Schüler und Schülerinnen mit ADHS und Lehrkräfte häufig verfangen. Ein scheinbar harmloser Vorfall, wie die Aufforderung, das Mathebuch herauszuholen, kann schnell zu einer Eskalation führen, wenn das Verhalten der Schüler und Schülerinnen nicht richtig eingeordnet wird. (Hoberg, 2023, S.107)

Anstatt der Aufforderung nachzukommen, reagieren Schüler und Schülerinnen möglicherweise mit Verzögerung oder Ablenkung, woraufhin die Lehrkraft mit wiederholten Ermahnungen und Appellen reagiert: „*Kannst du jetzt endlich mal dein Buch herausholen?*“ oder „*Kevin, das ist das letzte Mal, dass ich dir das sage!*“ (Hoberg, 2023, S.107). Dies kann zu einer Abwehrhaltung bei Schüler und Schülerinnen führen, der sich durch Vorwürfe oder vermeintliche Ungerechtigkeit provoziert fühlt. Besonders Schüler und Schülerinnen mit ADHS neigen dazu, auf Kritik empfindlich zu reagieren und in eine Verteidigungsstrategie überzugehen. Sie argumentieren gegen, bestreiten die Situation oder lenken vom eigentlichen Thema ab, indem sie die Verantwortung auf andere schieben: „*Der Dennis hat sein Buch auch noch nicht auf dem Tisch, warum schimpfen Sie nicht mit ihm?*“ (Hoberg, 2023, S.108).

Die zunehmende Frustration auf beiden Seiten führt schließlich dazu, dass die Lehrkraft ebenfalls genervt reagiert. Der ursprüngliche Konflikt – das fehlende Buch auf dem Tisch – eskaliert in eine generelle Diskussion über Disziplin und Verhalten. In dieser Situation fühlen sich sowohl Schüler und Schülerin als auch Lehrkraft zunehmend unverstanden, und der Unterricht wird massiv gestört. Schüler und Schülerin werden trotzig oder ziehen sich zurück, während die Lehrkraft möglicherweise auf Bestrafung setzt („*Noch so eine Unverschämtheit und du gehst zum Rektor!*“), was die Situation weiter verschärft. (Hoberg, 2023, S.109)

Um diesen negativen Kreislauf zu durchbrechen, ist es essenziell, Strategien zu entwickeln, die auf eine deeskalierende Kommunikation setzen. Ein zentraler Aspekt der Beziehungsarbeit ist die Fokussierung auf Stärken und Potenziale der Schüler und Schülerinnen. Ein Perspektivwechsel kann helfen, das Verhalten von Kindern mit ADHS differenzierter zu betrachten und positive Eigenschaften gezielt zu fördern. Beispielsweise zeigen einige Schüler und Schülerinnen mit ADHS eine ausgeprägte Schlagfertigkeit oder Ehrlichkeit, die sich in bestimmten Lernbereichen positiv nutzen lässt. Zudem reagieren viele betroffene Kinder sensibel auf Veränderungen in ihrer Umgebung und können dadurch in bestimmten Situationen besonders aufmerksam sein. Diese positiven Eigenschaften sollten in den schulischen Alltag integriert werden, um eine stärkere Verbindung zwischen Lehrkraft und Schüler und Schülerin zu schaffen. (Hoberg, 2023, S. 110)

Darüber hinaus kann es hilfreich sein, Schüler und Schülerinnen mit ADHS gezielt Aufgaben zu übertragen, die ihrem individuellen Interesse entsprechen. Wenn ein Schüler oder eine Schülerin beispielsweise eine Affinität zu Tieren oder Pflanzen zeigt, könnte ihm die Pflege des Klassenaquariums oder eines kleinen Pflanzenbeets übertragen werden. Ebenso kann die Einbindung in organisatorische Tätigkeiten, wie das Verteilen von Unterrichtsmaterialien oder das Vorbereiten von Tafelbildern, dabei helfen, Verantwortung zu übernehmen und die Selbstwahrnehmung zu stärken. Gleichzeitig sollten Lehrkräfte darauf achten, dass solche Aufgaben nicht zur Vermeidung eigentlicher Lerninhalte genutzt werden. (Hoberg, 2023, S.111)

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Identifikation von Situationen, in denen sich betroffene Schüler und Schülerinnen angemessen verhalten. Solche Momente können genutzt werden, um durch gezielte Herbeiführung positiver Erfahrungen ein Gefühl der Selbstwirksamkeit zu fördern. Beispielsweise können Schüler und

Schülerinnen durch kleine Erfolgserlebnisse in den Unterricht integriert werden, indem sie ihre Stärken gezielt in Gruppenarbeiten oder Präsentationen einbringen. Dies kann zudem dabei helfen, soziale Akzeptanz innerhalb der Klasse zu fördern und das Selbstbewusstsein der betroffenen Schüler und Schülerinnen zu stärken. (Hoberg, 2023, S. 111)

Die Gestaltung des Unterrichts kann ebenfalls dazu beitragen, die Beziehung zwischen Lehrkraft und Schüler und Schülerinnen zu verbessern. Strukturierte Tagesabläufe, klare Regeln und visuelle Hilfsmittel können helfen, Unsicherheiten zu reduzieren und Ablenkungen zu minimieren. Beispielsweise kann durch den Einsatz von Piktogrammen oder bestimmten akustischen Signalen der Wechsel zwischen Unterrichtsphasen deutlicher gemacht werden. Ebenso sollten Übergänge zwischen Unterrichtseinheiten klar angekündigt werden, um Verwirrung und daraus resultierende Unruhe zu vermeiden. Durch eine klare Struktur und transparente Erwartungen wird das Sicherheitsgefühl der Schülerinnen und Schüler gestärkt, was sich positiv auf die Beziehung zwischen Lehrkraft und Lernenden auswirkt. (Hoberg, 2023, S.127-128)

5.1.3 Präventive Unterrichtsmethoden zur Förderung der Aufmerksamkeit

Um die Aufmerksamkeit von Schüler und Schülerinnen nachhaltig zu fördern, sind präventive Unterrichtsmethoden essenziell. Eine gut durchdachte Unterrichtsstruktur kann betroffenen Schüler und Schülerinnen helfen, sich besser zu orientieren und ihre Konzentration über längere Zeit aufrechtzuerhalten. Besonders effektiv sind Maßnahmen, die Vorhersehbarkeit schaffen, klare Routinen beinhalten und visuelle Unterstützung bieten. So profitieren Schüler und Schülerinnen mit ADHS von einem festgelegten Stundenablauf, bei dem sich die Reihenfolge der Fächer täglich ähnelt, da dies hilft, das innere Chaos zu reduzieren und sich besser auf den Unterricht einzulassen. (Frölich, 2021, S.127)

Eine weitere wichtige Strategie ist die klare Definition von Lernzielen zu Beginn der Stunde. Lehrkräfte sollten den Schüler und Schülerinnen verdeutlichen, welches Wissen und welche Fertigkeiten in der jeweiligen Unterrichtseinheit vermittelt werden. Zudem kann ein kurzer Rückblick auf vorherige Inhalte helfen, das Gedächtnis zu aktivieren und bereits vorhandenes Wissen zu verankern. Besonders hilfreich ist

auch der Einsatz audiovisueller Materialien, die die Aufmerksamkeit fördern und den Lernstoff ansprechend präsentieren. Bilder oder Schlüsselwörter auf Arbeitsblättern hervorzuheben kann das Verständnis erleichtern. (Frölich, 2021, S.106)

Neben strukturellen Maßnahmen sind individuelle Absprachen mit den Schülerinnen und Schüler sinnvoll. So kann es hilfreich sein, wenn ein Schüler oder eine Schülerin mit ADHS nach der allgemeinen Arbeitsanweisung noch einmal gezielt von der Lehrkraft angesprochen wird, um sicherzustellen, dass er den Arbeitsauftrag verstanden hat. Ebenso sollte darauf geachtet werden, dass sich nur die Materialien auf dem Tisch befinden, die für die jeweilige Unterrichtsstunde benötigt werden, um Ablenkung zu vermeiden. (Frölich, 2021, S.105)

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Förderung der Selbstregulation. Schüler und Schülerinnen mit ADHS profitieren von vorher angekündigten kurzen Bewegungspausen, um eine Überlastung zu vermeiden. Auch die Möglichkeit, zusätzliche Arbeitszeit für bestimmte Aufgaben zu erhalten, kann sinnvoll sein, insbesondere für Schüler und Schülerinnen, die dazu neigen, sich schnell ablenken zu lassen oder Aufgaben nicht rechtzeitig abzuschließen. (Frölich, 2021, S.108)

Ein bewährtes Mittel zur Verhaltenssteuerung ist der Einsatz von Tages- oder Wochenrückmeldungen über Lern- und Regelverhalten. Dabei erhalten Schüler und Schülerinnen regelmäßig Rückmeldungen über ihre Fortschritte und ihr Verhalten im Unterricht. Dies kann durch einen standardisierten Rückmeldebogen erfolgen, der sowohl positives Verhalten als auch Bereiche mit Verbesserungsbedarf erfasst. Eine Kombination aus schriftlichem Feedback und anschließender Reflexion mit Schüler und Schülerinnen kann besonders wirksam sein, um langfristig eine Verhaltensänderung zu erzielen. (Frölich, 2021, S.119)

Zusätzlich sollten Lehrkräfte gezielt Strategien zur Reduktion impulsiver Verhaltensweisen einbinden. Beispielsweise kann es helfen, wenn der Schüler oder die Schülerin vor der Bearbeitung einer Aufgabe einen Hinweisreiz erhält, der signalisiert, dass jetzt konzentriertes Arbeiten erforderlich ist. Diese Signale können visuell (z. B. durch Karten oder Symbole) oder akustisch (z. B. durch eine leise Glocke) erfolgen. Auch kleine Belohnungssysteme, etwa in Form von Token oder Punkten für konzentrierte Arbeitsphasen, können die Motivation steigern. (Frölich, 2021, S.124)

Schließlich ist es entscheidend, dass Lehrkräfte nicht nur auf Störverhalten reagieren, sondern präventiv handeln. Dazu gehört eine klare Kommunikation über Konsequenzen sowie eine positive Verstärkung erwünschten Verhaltens. Wenn ein Schüler oder eine Schülerin beispielsweise die Hausaufgaben über eine Woche hinweg zuverlässig erledigt, könnte dies mit einer kleinen Anerkennung belohnt werden. Gleichzeitig ist es wichtig, Konsequenzen für nicht eingehaltene Regeln transparent zu machen, um dem Schüler oder der Schülerin Struktur und Sicherheit zu geben. (Frölich, 2021, S.121)

5.1.4 Struktur und klare Regeln als Basis für erfolgreiches Lernen

Eine klare und strukturierte Lernumgebung ist für Schüler und Schülerinnen mit ADHS von entscheidender Bedeutung, da sie ihnen Orientierung und Sicherheit gibt. Gerade im schulischen Kontext wirken sich unklare Abläufe und unstrukturierte Unterrichtsgestaltung oft negativ auf die Aufmerksamkeit und das Verhalten der betroffenen Kinder aus. Struktur bedeutet in diesem Zusammenhang nicht nur eine feste Tages- und Stundenplanung, sondern auch vorhersehbare Regeln, eindeutige Erwartungen und klare Konsequenzen. Diese helfen den Kindern, sich besser zu organisieren und Herausforderungen zu bewältigen. (Born, 2021, S.146)

Neben Regeln ist eine gut durchdachte räumliche Struktur entscheidend. ADHS-Kinder profitieren davon, wenn ihr Sitzplatz gezielt ausgewählt wird – idealerweise nahe der Lehrkraft und möglichst weit entfernt von potenziellen Ablenkungen wie Fenstern oder belebten Gruppentischen. Auch eine visuelle Strukturierung der Arbeitsmaterialien, z. B. farblich markierte Fächer oder To-do-Listen, kann helfen, den Schulalltag übersichtlicher zu gestalten. Eine gut durchdachte Sitzordnung und Arbeitsumgebung tragen dazu bei, die Konzentration zu erhöhen und Impulsivität zu reduzieren. (Born, 2021, S.147)

Ein weiteres wesentliches Element einer strukturierten Lernumgebung ist eine konsistente und vorhersehbare Unterrichtsführung. Dazu gehört, dass Lehrkräfte klare Signale für den Wechsel zwischen verschiedenen Unterrichtsphasen setzen. Dies kann durch akustische oder visuelle Hinweise, z. B. einen Gong oder eine bestimmte Handbewegung, erfolgen. Auch feste Rituale, wie ein morgendliches Begrüßungsritual oder eine strukturierte Abschlussrunde, können helfen, Sicherheit zu vermitteln und Unruhe zu minimieren. (Born, 2021, S.148)

Nicht zuletzt ist es von Bedeutung, dass Lehrkräfte flexibel auf die individuellen Bedürfnisse der Kinder eingehen, ohne dabei die Grundstruktur des Unterrichts aufzuweichen. Einige Schülerinnen und Schüler mit ADHS benötigen beispielsweise kurze Bewegungspausen oder alternative Arbeitsmethoden, um konzentriert zu bleiben. Strukturen sollten daher nicht als starre Regeln verstanden werden, sondern als Gerüst, das den Kindern hilft, ihre Selbstregulation zu verbessern. Eine ausgewogene Mischung aus festen Abläufen und anpassungsfähigen Elementen trägt dazu bei, dass ADHS-Kinder ihr volles Potenzial im schulischen Umfeld entfalten können. (Born, 2021, S.149)

5.2 Förderung der Selbstregulation und Motivation

Schüler und Schülerinnen mit ADHS profitieren von klaren Strategien zur Selbstregulation, die ihnen helfen, impulsives Verhalten zu steuern und ihre Aufmerksamkeit gezielt zu lenken. Motivation kann durch positive Verstärkung, individuelle Zielsetzungen und die Einbindung persönlicher Interessen gesteigert werden. Durch unterstützende Maßnahmen wie Selbstinstruktion, visuelle Hilfen und regelmäßiges Feedback wird die Eigenverantwortung gestärkt und langfristig die Selbstregulation verbessert.

5.2.1 Selbstmanagement und Selbstinstruktionstechniken im Unterricht

Selbstmanagement und Selbstinstruktionstechniken sind bewährte Methoden zur Förderung der Selbstregulation und der Problemlösefähigkeit von Schüler und Schülerinnen mit ADHS (Frölich, 2021, S. 131). Ziel dieser Techniken ist es, die Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten, Impulskontrolle zu entwickeln und dadurch eine verbesserte Lernstrategie zu ermöglichen.

Das Selbstinstruktionstraining dient dazu, Schüler und Schülerinnen dazu anzuleiten, ihr eigenes Verhalten bewusster zu steuern. In einem ersten Schritt wird mit ihnen erarbeitet, welche Fehler sie typischerweise bei der Bearbeitung von Aufgaben machen. Zu den häufigsten Fehlern gehören:

- Aufgaben zu schnell zu beginnen, ohne genau zu überlegen, was zu tun ist.
- Nicht bei der Aufgabe zu bleiben und sich leicht ablenken zu lassen.
- Zu schnell und ungenau zu arbeiten.

- Eigene Fehler nicht zu kontrollieren (Frölich, 2021, S. 132).

Nachdem diese Fehler identifiziert wurden, erarbeiten Lehrkräfte mit Schülerinnen und Schüler deren möglichen negativen Konsequenzen. Beispielsweise führt ungenaues Arbeiten dazu, dass Aufgaben mehrfach wiederholt werden müssen oder das schlechte Noten die Folge sind (Frölich, 2021, S. 132).

In der zweiten Phase wird das Laute Denken eingeführt. Dabei wird die Aufgabe zunächst laut kommentiert, um die Selbststeuerung zu fördern. Beispielsweise sagt die Lehrkraft: *"Ich werde die Figur jetzt ausmalen. Zuerst male ich langsam die Ränder aus, ohne über die Linien zu gehen"* (Frölich, 2021, S. 132).

Die dritte Phase umfasst den Einsatz von Signalkarten, die Schüler und Schülerinnen dabei unterstützen, ihre Aufgaben planvoll zu bearbeiten. Die Karten enthalten beispielsweise die Anweisungen:

- *Stop! Was soll ich tun?*
- *Was ist mein Plan?*
- *Sorgfältig, Schritt für Schritt zum Ziel!*
- *Stop, überprüfen!* (Frölich, 2021, S. 133).

Im Laufe der Zeit sollen diese Instruktionen verinnerlicht werden, sodass Schüler und Schülerinnen sie in verschiedenen schulischen Aufgabenbereichen anwenden können.

Selbstmanagement

Selbstmanagement-Techniken helfen Schüler und Schülerinnen ihr Verhalten besser zu kontrollieren und selbstständig alternative Strategien zu entwickeln. Geeignete Verhaltensweisen zur Beobachtung sind beispielsweise:

- Unangemessenes Aufstehen während des Unterrichts,
- Schwierigkeiten, mit der Freiarbeit zu beginnen,
- Unterbrechung der Lehrkraft oder von Mitschüler und Mitschülerinnen,
- Trödeln bei Übergängen zwischen Unterrichtsphasen (Frölich, 2021, S. 135).

Zur Förderung der Selbstregulation wird der sogenannte Detektivbogen eingesetzt. Die Schüler und Schülerinnen halten darin fest, wann und wie oft ein bestimmtes Problemverhalten auftritt. Ziel ist es, die Kinder zur bewussten Selbstbeobachtung und Reflexion ihres eigenen Verhaltens anzuleiten (Frölich, 2021, S. 135).

"Der Detektivbogen stellt eine Weiterentwicklung des von Petermann und Petermann (2012) entwickelten Bogens dar. Dem Schüler und Schülerinnen soll erklärt werden, dass er sich von nun an jeden Tag in Hinblick auf ein definiertes Zielverhalten genau beobachten soll, d. h., dass er sein eigenes Verhalten dokumentiert und überprüft kann, wie gut er sein Ziel erreicht hat" (Frölich, 2021, S. 135).

K4.10 Mein Detektivbogen zur Selbstbeobachtung und Selbstkontrolle							
Ich bin mein eigener Detektiv und beobachte mich in Situationen, in denen ich in Streit mit anderen gerate!							
Datum	Was ist passiert?	Meine Ärgermacher-Gedanken	Meine Gefühle?	Ärger-thermometer (0–100)	Was habe ich gemacht?	Was ist dann passiert?	O.K.?
15.7.06	Tom hat mir in der Schule mein Heft weggenommen.	Der will mich ärgern und mir das Heft kaputt machen.	Ich war stocksauer!	80	Ich habe ihm in den Bauch getreten.	Er hat bei der Lehrerin gepetzt und ich hab Ärger bekommen.	Nein.
		Wie kann ich das Problem noch sehen? (Ärger-killergedanken)	Welche Gefühle hätte ich dann gehabt?	Ärger-thermometer (0–100)	Was hätte ich anderes tun können?	Was wäre dann wohl passiert?	O.K.?
		Der will mir einen Streich spielen. Wenn die Stunde beginnt, gibt er es mir zurück.	Ich wäre etwas unruhig.	20	Ich hätte ihm gesagt: »Wenn die Stunde beginnt, musst Du es mir sowieso zurückgeben«.	Zum Stundenbeginn hätte er es mir wiedergegeben.	Ja!

Abbildung 8: Detektivbogen zur Selbstbeobachtung

Hinweis: Diese Abbildung wurde übernommen aus Frölich et al. (2021, S. 136).

5.2.2 Bewegung und Entspannung als unterstützende Maßnahmen

Kinder mit Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) haben oft Schwierigkeiten, ihre motorische Unruhe zu regulieren. Statt diese zu unterdrücken, sollten gezielte Bewegungs- und Entspannungsmaßnahmen in den Schulalltag integriert werden, um überschüssige Energie abzubauen und die Konzentration zu fördern (Hoberg, 2023, S. 114).

Gezielte Bewegungseinheiten helfen, die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern und den Unterricht strukturierter zu gestalten. Je nach räumlichen Gegebenheiten können

Bewegungsübungen mit der gesamten Klasse oder direkt am Sitzplatz durchgeführt werden. Besonders hilfreich sind kurze, klar definierte Bewegungseinheiten, die unkontrolliertes Umherlaufen vermeiden (Hoberg, 2023, S. 114–115).

Für besonders unruhige Schüler und Schülerinnen eignen sich individuelle Maßnahmen, wie kurze Laufwege, z. B. das Holen von Kreide oder das Transportieren von Sportmatten. Solche „Bewegungsaufträge“ ermöglichen es dem Kind, Energie gezielt abzubauen, ohne die Unterrichtsstruktur zu stören. Auch kurze Laufwege über den Flur oder Treppenaufgänge können als kontrollierte Bewegungseinheiten genutzt werden (Hoberg, 2023, S. 115).

Nicht alle Kinder mit ADHS benötigen intensive körperliche Aktivität – für einige sind monotone, repetitive Bewegungen förderlich. Dazu gehören das Drehen eines Stiftes, rhythmisches Wippen der Beine oder sogar Kaugummikauen. Igelbälle oder mit Sand gefüllte Ballons können ebenfalls helfen, den Bewegungsdrang unauffällig zu regulieren (Hoberg, 2023, S. 115).

Neben Bewegungseinheiten können Entspannungstechniken helfen, Anspannung abzubauen und die Konzentration zu steigern. Methoden wie Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training sind möglich, allerdings reagieren viele Kinder mit ADHS anfangs zurückhaltend auf solche Maßnahmen. Eine klare Einführung und regelmäßige Wiederholungen sind daher essenziell (Hoberg, 2023, S. 115).

Beispiele dafür sind:

- Bildhafte Vorstellungen zur Entspannung: Angeleitete Fantasiereisen helfen Kindern, sich auf körperliche Entspannung einzulassen, z. B. mit Sätzen wie: *„Ein kalter, starrer Schneemann wird von der Sonne zum Schmelzen gebracht.“* oder *„Eine gerade, feste Kerze auf einem Geburtstagskuchen brennt herunter.“* (Hoberg, 2023, S. 116).
- Hintergrundmusik zur Konzentrationsförderung: Langsame, instrumentale Musik mit etwa 60 Schlägen pro Minute kann die Aufmerksamkeit unterstützen und eine ruhigere Lernatmosphäre schaffen (Hoberg, 2023, S. 116).

Eine Kombination aus Bewegung und Entspannung kann ADHS-betroffenen Kindern helfen, ihre Konzentration zu verbessern und Unruhe zu regulieren. Entscheidend ist die individuelle Anpassung der Maßnahmen und ihre klare Strukturierung im Schulalltag, um die bestmögliche Wirkung zu erzielen (Hoberg, 2023, S. 116).

5.2.3 Verstärkersysteme und positive Rückmeldung zur Motivationsförderung

Kinder mit ADHS profitieren besonders von strukturierten Verstärkersystemen, die gewünschtes Verhalten systematisch fördern. Solche Systeme helfen, Motivation aufzubauen, indem positives Verhalten gezielt verstärkt wird. Besonders in der Grundschule erweisen sie sich als effektiv, können aber auch für ältere Schüler und Schülerinnen angepasst werden (Hoberg, 2023, S. 171).

Verstärkersysteme basieren auf positiven Anreizen wie Punkten, Token oder Belohnungskarten. Die Vergabe erfolgt für erwünschtes Verhalten, wobei klar definierte Kriterien notwendig sind, um die Zielsetzung transparent zu gestalten. Eine präzise Verhaltensbeschreibung ist entscheidend, um Missverständnisse zu vermeiden. Beispielsweise ist „ruhiges Arbeiten im Unterricht“ zu ungenau, während „das Erledigen einer Aufgabe innerhalb der vorgegebenen Zeit“ eine klare Zielformulierung darstellt (Hoberg, 2023, S. 172).

Es gibt verschiedene Formen der Verstärkergabe. Ein Tokensystem ermöglicht das Sammeln von Token, die gegen Belohnungen eingetauscht werden können. Dieses System eignet sich besonders für jüngere Kinder, die kurzfristige Anreize benötigen. Ein Punktesystem funktioniert ähnlich, erfordert jedoch eine längere Zeitspanne, bis eine Belohnung erreicht wird. Dadurch wird die Fähigkeit zum Belohnungsaufschub trainiert (Hoberg, 2023, S. 173). Ein Punktewochenplan hingegen bietet eine langfristige Strategie, bei der Schüler und Schülerinnen über mehrere Tage Punkte sammeln und am Ende der Woche eine Belohnung erhalten. Dies kann insbesondere für Schüler und Schülerinnen hilfreich sein, die Schwierigkeiten mit der Selbstregulation haben (Hoberg, 2023, S. 175).

Praxisbeispiel für die Umsetzung

Eine Lehrkraft führt einen Punktesammelplan ein, bei dem Schüler und Schülerinnen für jede abgeschlossene Aufgabe Punkte erhalten. Diese werden täglich in einem Plan eingetragen. Sobald eine bestimmte Punktzahl erreicht ist, kann der Schüler oder die Schülerin eine Belohnung wählen, beispielsweise eine verlängerte Pause oder eine kleine Überraschung aus der „Schatzkiste“ (Hoberg, 2023, S. 175).

Übersicht der Verstärkersysteme

Verstärkergabe	
Erwünschtes Verhalten aufbauen, das	
zuverlässiger gezeigt werden muss	zwingend erforderlich ist
• eigenständiges Melden • bessere mündliche Beteiligung • aufgeräumter Platz am Ende des Tages • rechtzeitiges Erscheinen in der Turnhalle • Kleidung umziehen in adäquater Zeit • Mitbringen von Materialien (z. B. Arbeitsblätter) • auf dem Stuhl sitzen bleiben	• auf dem eigenen Sitzplatz aufhalten • Notieren von Hausaufgaben • Arbeitsmaterialien griffbereit haben • direktes Beginnen von Aufgaben • Fertigstellen von Aufgaben in einer bestimmten Zeit • einen Konflikt verbal regeln • schadenfrohe Äußerungen unterlassen
Tokensystem	Punkteplan

Abbildung 9: Verstärkergabe

Hinweis. Diese Abbildung wurde übernommen aus Hoberg (2023, S. 173).

Verstärkerentzug	
Unerwünschtes Verhalten abbauen, das	
gelegentlich vorkommt	sehr häufig vorkommt
• auf das Arbeitsblatt starren • durch die Gegend gucken • in Rangeleien verwickelt sein • Arbeitsmittel vergessen (z. B. Turnbeutel) • Teile der Hausaufgaben vergessen • schadenfroh auslachen • mit Spielzeug auf dem Tisch spielen	• häufiges Aufstehen im Unterricht • häufiges vom Stuhl fallen • häufiges Herumlaufen • häufiges Dazwischenreden • häufig mit dem Nachbarn reden • häufiges Abgucken bei anderen • antworten, ohne sich zu melden • Knuffen der Mitschüler
Jokersystem	Kraftpunktmethode

Abbildung 10: Verstärkerentzug

Hinweis. Diese Abbildung wurde übernommen aus Hoberg (2023, S. 173-174).

Wichtige Hinweise für die Praxis

Verstärker sollten nicht wieder entzogen werden, um Frustration zu vermeiden. Die Regeln müssen klar verständlich sein, um Fehlinterpretationen zu verhindern. Regelmäßige Anpassung des Systems ist notwendig, um die Motivation langfristig aufrechtzuerhalten.

Zusammenfassend bieten Verstärkersysteme eine bewährte Möglichkeit, um Motivation und gewünschtes Verhalten bei Kindern mit ADHS gezielt zu fördern. Entscheidend ist dabei eine klare Struktur sowie eine konsequente und faire Anwendung (Hoberg, 2023, S. 176).

5.3 Umgang mit herausforderndem Verhalten

Ein effektiver Umgang mit herausforderndem Verhalten erfordert klare Regeln, konsequente Maßnahmen und eine wertschätzende Haltung. Präventive Strategien wie Strukturierung des Unterrichts, proaktive Interventionen und der gezielte Einsatz von Verstärkern helfen, Konflikte zu minimieren. Gleichzeitig sind deeskalierende Techniken, wie ruhige Ansprache, Time-Out-Methoden und das bewusste Ignorieren bestimmter Verhaltensweisen, entscheidend, um Eskalationen zu vermeiden und eine positive Lernatmosphäre zu erhalten.

5.3.1 Strategien zur Reduktion impulsiven und störenden Verhaltens

Kinder mit ADHS zeigen häufig impulsives und störendes Verhalten, das den Unterrichtsablauf erheblich beeinträchtigen kann. Um diesen Herausforderungen zu begegnen, sind gezielte Maßnahmen notwendig, die sowohl präventiv als auch intervenierend wirken. Ein strukturierter Unterricht mit klaren Regeln, visuellen und auditiven Hilfen sowie konsequente Verstärkersysteme können helfen, Impulsivität zu reduzieren und störendes Verhalten zu minimieren (Hoberg, 2023, S. 184–192).

Eine wirksame Methode zur Verbesserung der Aufmerksamkeit ist der gezielte Blick- und Körperkontakt, bevor eine Anweisung gegeben wird. Lange und komplizierte Erklärungen sollten vermieden und stattdessen kurze, prägnante Anweisungen formuliert werden. Eine unterstützende Technik ist die sogenannte „Extraeinladung“, bei der der Schüler und Schülerinnen die Anweisung mit eigenen Worten wiederholt, um das Verständnis sicherzustellen (Hoberg, 2023, S. 185). Piktogramme oder visuelle Hilfen können zusätzlich Klarheit schaffen und helfen, impulsives Verhalten zu reduzieren.

Eine bewährte Strategie zur Impulskontrolle sind Verstärkersysteme wie Tokenpläne oder Punktesysteme. Dabei sammelt der Schüler oder die Schülerin für positives Verhalten Punkte oder erhält Belohnungen, wenn er über eine festgelegte Zeit ruhig arbeitet oder Anweisungen befolgt. Die regelmäßige Verstärkung hilft, gewünschtes Verhalten langfristig zu etablieren. Besonders bei stark ausgeprägtem impulsivem

Verhalten ist eine sofortige und transparente Rückmeldung entscheidend (Hoberg, 2023, S. 186–188).

Praktische Maßnahmen, die sich bewährt haben, sind das Selbstinstruktionstraining, bei dem Schüler und Schülerinnen das eigene Handeln verbal begleiten, um sich selbst zu strukturieren („Jetzt nehme ich den Stift und fange an.“) (Hoberg, 2023, S. 187). Klare und kurze Arbeitsanweisungen, die in kleine Schritte unterteilt sind, verhindern Überforderung und erleichtern die Orientierung (Hoberg, 2023, S. 189). Eine effektive Technik ist zudem das Prinzip „Handeln statt Erklären“, bei dem störendes Verhalten mit klaren, nonverbalen Signalen unterbrochen wird, anstatt lange Erklärungen oder Ermahnungen zu geben (Hoberg, 2023, S. 191).

5.3.2 Deeskalationstechniken: Time-Out und Ignorieren als pädagogische Strategie

Impulsives und störendes Verhalten von Schüler und Schülerinnen mit ADHS kann eine Herausforderung im Unterricht darstellen. Um Eskalationen zu vermeiden und die Selbstregulation der Kinder zu fördern, können Ignorieren und Time-Out gezielt eingesetzt werden.

Das Ignorieren von provokativen oder störenden Verhaltensweisen kann eine wirksame Strategie sein, um unerwünschtes Verhalten nicht weiter zu verstärken. Dabei ist es wichtig, konsequent zu bleiben und keine Aufmerksamkeit auf störende Äußerungen oder Kasperleien zu lenken. Wenn beispielsweise ein Schüler oder eine Schülerin im Unterricht gezielt durch Witze die Aufmerksamkeit auf sich zieht, ist es ratsam, dieses Verhalten zu überhören und stattdessen gewünschtes Verhalten bewusst zu loben (Hoberg, S. 201).

Beim Time-Out handelt es sich um eine Maßnahme, bei der ein Schüler oder eine Schülerin aus der aktuellen Situation entfernt wird, um die Dynamik zu unterbrechen und ihm die Möglichkeit zur Selbstregulation zu geben. Wichtig ist, dass Time-Outs nicht als Strafe eingesetzt, sondern als klare Konsequenz für störendes Verhalten verstanden werden. Bei aggressivem Verhalten auf dem Schulhof kann etwa ein räumlich begrenzter Rückzugsort wie das Sekretariat oder ein separater Nebenraum genutzt werden, um Schüler und Schülerinnen Zeit zur Beruhigung zu geben (Hoberg, S. 204).

Praktische Anwendung

- **Ignorieren als Strategie**

Bei gelegentlichen Schimpfwörtern oder provokativen Aussagen kann Ignorieren eine effektive Methode sein. Wenn ein Schüler oder eine Schülerin beispielsweise vor sich hinflucht, weil er oder sie eine Aufgabe nicht erledigen will, sollte man dies nicht thematisieren, sondern ruhig mit dem geplanten Unterricht fortfahren. Dies verhindert, dass das Verhalten ungewollt verstärkt wird (Schulratgeber ADHS, S. 201).

- **Time-Out bei anhaltenden Störungen**

Sollte ein Schüler oder eine Schülerin durch ständiges Unterbrechen des Unterrichts oder aggressive Interaktionen auffallen, kann ein strukturiertes Time-Out helfen. Beispielsweise kann die Lehrkraft ankündigen, dass der Schüler oder die Schülerin den Raum verlassen muss, wenn er oder sie seine Störungen nicht einstellt. Erst nach einer bestimmten Zeit oder wenn er zur Ruhe gekommen ist, darf er wieder am Unterricht teilnehmen (Schulratgeber ADHS, S. 204).

- **Durchsetzung klarer Regeln**

Wenn ein Schüler oder eine Schülerin trotz mehrfacher Aufforderungen Regeln missachtet, kann eine direkte Konsequenz notwendig sein. So kann eine Lehrkraft eine gelb-rote Karte einsetzen, um darauf hinzuweisen, dass bei weiterem Fehlverhalten eine vorübergehende Trennung aus der Gruppe erfolgt. Dies ermöglicht dem Schüler oder der Schülerin, sich bewusst für ein regelkonformes Verhalten zu entscheiden (Hoberg, S. 205).

5.4 Unterstützung bei Lern- und Leistungsproblemen

Schüler und Schülerinnen mit Lern- und Leistungsproblemen profitieren von individueller Förderung, strukturierten Lernangeboten und gezielter Unterstützung. Differenzierte Aufgabenstellungen, visuelle Hilfsmittel und klare Anweisungen erleichtern den Zugang zum Lernstoff. Positive Verstärkung und kleine Erfolgserlebnisse stärken das Selbstvertrauen und die Motivation. Zudem ist eine enge Zusammenarbeit mit Eltern und außerschulischen Fachkräften hilfreich, um nachhaltige Lernfortschritte zu ermöglichen.

5.4.1 Umgang mit Lese-Rechtschreib- und Mathematikschwierigkeiten

Im Bereich Mathematik, Lese- und Rechtschreibkompetenz haben Betroffene oft Schwierigkeiten. Diese Herausforderungen sind auf verschiedene kognitive Defizite zurückzuführen, insbesondere auf Probleme mit der Impulskontrolle, der Arbeitsgedächtnisleistung und der Aufmerksamkeit (Frölich, 2021, S. 146).

Das sinnerfassende Lesen beeinträchtigt betroffene oft durch ihre Impulsivität. Typische Herausforderungen sind das Überspringen oder Verschlucken von Wörtern sowie das Vertauschen von Buchstaben innerhalb einer Zeile. Dies kann dazu führen, dass der Textinhalt nicht vollständig erfasst wird (Frölich, 2021, S. 146). Auch beim Rechtschreiben treten spezifische Probleme auf. Besonders häufig zeigen sich eine verlangsamte Arbeitsgeschwindigkeit, insbesondere bei Diktaten, fehlende Systematik bei Rechtschreibfehlern sowie Interpunktionsfehler und Wortauslassungen aufgrund der Aufmerksamkeitsdefizite (Frölich, 2021, S. 146).

Um diesen Schwierigkeiten entgegenzuwirken, empfiehlt es sich, Texte in vergrößerter Schrift oder in Abschnitten zu präsentieren, um das Lesen zu erleichtern. Die Markierung von Schlüsselwörtern kann dabei helfen, die Aufmerksamkeit auf wesentliche Inhalte zu lenken. Zudem ist es sinnvoll, häufig geübte Wörter in einem separaten Heft zu sammeln, um Wiederholungen zu ermöglichen. Eine weitere wirksame Strategie ist das Üben von Diktaten in kleineren Abschnitten, um das Arbeitsgedächtnis zu entlasten. Auch die Förderung der Schreibflexibilität durch gezielte Wiederholungen in variierenden Kontexten trägt zur Verbesserung der Rechtschreibleistung bei (Frölich, 2021, S. 147).

Auch im mathematischen Bereich zeigen sich spezifische Leistungseinschränkungen. Besonders häufig treten Probleme in der Subtraktion und Multiplikation auf, da diese stark auf ein funktionierendes Arbeitsgedächtnis angewiesen sind (Frölich, 2021, S. 148). Zudem haben viele Schüler und Schülerinnen Schwierigkeiten mit Textaufgaben, da sie häufig wichtige Details überlesen oder Zwischenschritte auslassen.

Zur praktischen Unterstützung empfiehlt es sich, mathematische Aufgaben in kleinere Einheiten zu zerlegen, um eine schrittweise Bearbeitung zu ermöglichen. Eine zusätzliche Strategie ist die farbliche Markierung relevanter Informationen innerhalb der Aufgabenstellungen, um die Orientierung zu erleichtern. Auch der Einsatz von

Selbstinstruktionstechniken kann hilfreich sein, indem Schüler und Schülerinnen beispielsweise ihre Denkprozesse laut begleiten („*Ich überlege zuerst, welche Zahlen relevant sind.*“). Darüber hinaus kann die Automatisierung der Grundrechenarten, insbesondere der Multiplikation, durch tägliches Üben in kurzen Sequenzen gefördert werden. Um Fehlinterpretationen von Aufgabenstellungen zu vermeiden, sollte zudem das explizite Trainieren von Zwischenschritten in den Unterricht integriert werden (Frölich, 2021, S. 148).

5.4.2 Förderung der Handschrift und graphomotorischer Fähigkeiten

Schwierigkeiten im Bereich der Feinmotorik und Graphomotorik beeinflussen häufig das Schriftbild von Kindern mit ADHS. Besonders problematisch ist es für sie, eine leserliche Handschrift zu entwickeln und gleichzeitig eine angemessene Schreibgeschwindigkeit zu halten. Diese Herausforderungen treten oft bereits im Grundschulalter auf und können sich negativ auf die schulische Leistung auswirken (Frölich, 20s21, S. 149).

Um Überforderung zu vermeiden, sollten gezielte Anpassungen vorgenommen werden. Schreibhefte mit größerem Linienabstand oder das Schreiben in Druckschrift können die Lesbarkeit verbessern. Auch die Wahl eines geeigneten Schreibgeräts, wie eines Tintenrollers statt eines Füllers, kann helfen. In ausgeprägten Fällen kann die Nutzung eines Laptops eine sinnvolle Alternative sein, um die Schreibbelastung zu verringern und den Fokus auf die Inhalte zu ermöglichen (Frölich, 2021, S. 149).

Durch individuelle Förderung lassen sich nicht nur motorische Schwierigkeiten ausgleichen, sondern auch Frustration reduzieren und die Motivation zum Schreiben steigern. Eine angepasste Unterstützung ermöglicht es betroffenen Schüler und Schülerinnen, sich besser auf den Unterricht zu konzentrieren (Frölich, 2021, S. 149).

6 Zusammenfassung

Die folgende Abbildung fasst die zentralen Förderbereiche im schulischen Kontext für Kinder mit ADHS, wie sie in dieser Arbeit erarbeitet wurden, übersichtlich zusammen.

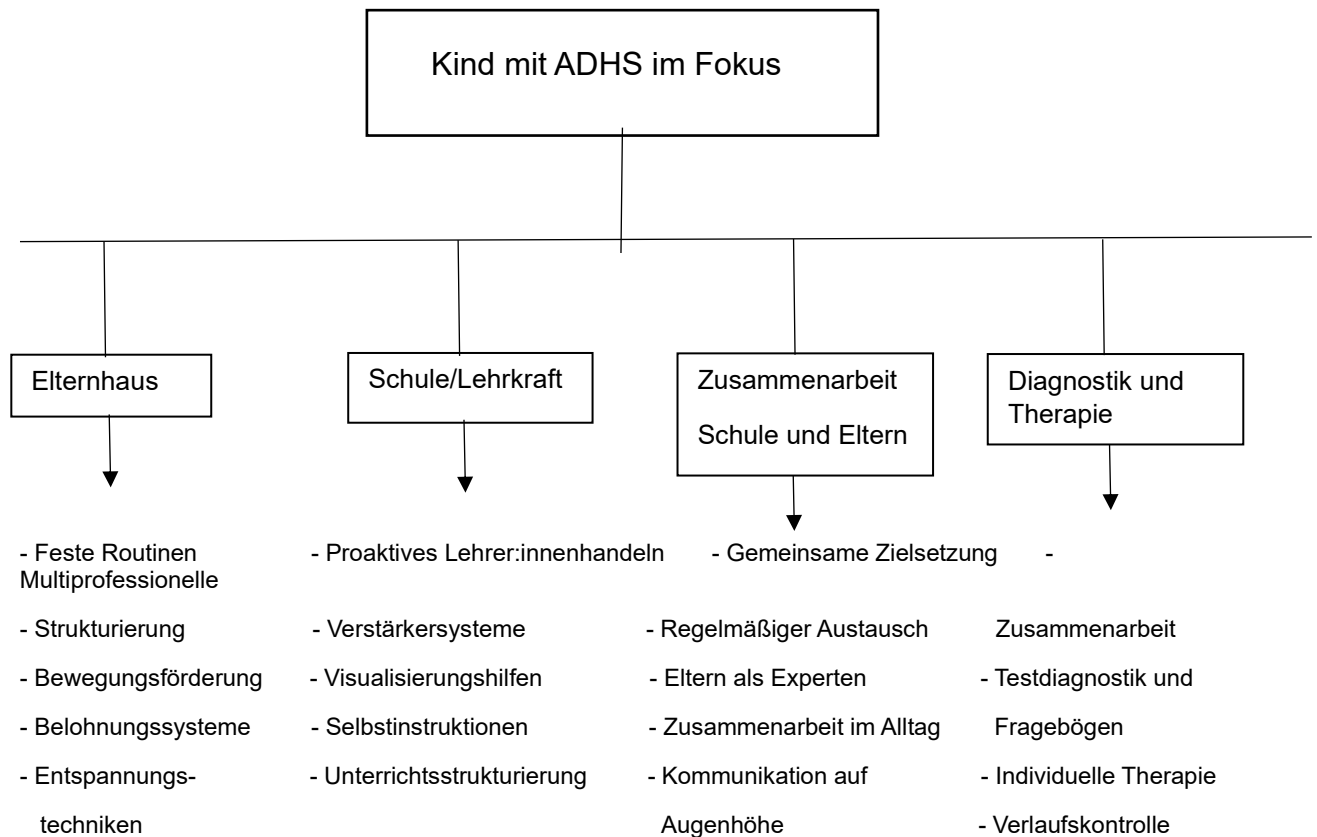


Abbildung 11: Zentrale Förderbereiche für Kinder mit ADHS im schulischen Kontext

Hinweis. Eigene Darstellung basierend auf den Kapiteln der Bachelorarbeit.

Die vorliegende Bachelorarbeit beschäftigt sich mit der schulischen Förderung von Kindern mit Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) und legt den Fokus auf die Rolle von Eltern und Lehrkräften im Hinblick auf Aufmerksamkeit, Selbstregulation und schulische Teilhabe. Ziel war es, theoretische Grundlagen mit praxisorientierten Handlungsansätzen zu verknüpfen und konkrete Strategien aufzuzeigen, die eine gelingende Unterstützung ermöglichen. Die Arbeit verbindet dabei aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse mit praktischen Umsetzungsbeispielen aus Elternratgebern, Fachliteratur und schulischen Kontexten.

Im ersten Kapitel wurde das Störungsbild ADHS im Hinblick auf seine neurobiologischen Grundlagen, symptomatische Ausprägungen sowie diagnostische Kriterien umfassend erläutert. Neben der Beschreibung der Kernsymptome – Unaufmerksamkeit, Impulsivität und Hyperaktivität – wurde auf differenzialdiagnostische Abgrenzungen sowie häufig auftretende komorbide Störungen eingegangen. Die Bedeutung einer multiperspektivischen Diagnostik, die Eltern, Lehrkräfte und Fachpersonal gleichermaßen einbezieht, wurde hervorgehoben. Dabei wurde der mehrstufige diagnostische Prozess beschrieben, der sich aus Anamnese, standardisierten Fragebögen, testpsychologischen Verfahren und systematischen Verhaltensbeobachtungen zusammensetzt. Diese Kombination unterschiedlicher Diagnoseinstrumente ermöglicht eine differenzierte Einschätzung der ADHS-Symptomatik und stellt die Grundlage für passgenaue pädagogische Fördermaßnahmen dar.

Im zweiten Teil der Arbeit standen die Eltern als zentrale Bezugspersonen im Alltag der betroffenen Kinder im Mittelpunkt. Es wurde verdeutlicht, wie wichtig eine klare Tagesstruktur, regelmäßige Abläufe und vorhersehbare Routinen sind, um die Selbstregulation und Konzentration zu fördern. Der strukturierte Tagesablauf wurde dabei nicht nur als Mittel zur besseren Organisation von Lernzeit, Pausen und Freizeit interpretiert, sondern auch als emotional stabilisierender Faktor. Belohnungssysteme und Verstärkerpläne wurden sowohl hinsichtlich ihrer motivierenden Wirkung als auch ihrer Grenzen betrachtet. Die kritische Reflexion dieser Ansätze beleuchtete mögliche Nebenwirkungen wie eine schwindende intrinsische Motivation oder Ungerechtigkeitsempfinden unter Geschwistern. Es wurde jedoch herausgearbeitet, dass ein gezielter, sinnvoll dosierter Einsatz von Verstärkern – insbesondere nicht-materieller Art – einen positiven Einfluss auf das Verhalten von Kindern mit ADHS haben kann.

Ein besonderes Augenmerk wurde auf die Integration von Bewegung und Entspannung in den Lernprozess gelegt. Kurze Bewegungseinheiten, strukturierte Bewegungsangebote sowie Techniken wie progressive Muskelentspannung oder Körperreisen erwiesen sich als wirksame Mittel zur Regulierung von innerer Unruhe und zur Förderung der Konzentration. Die Arbeit zeigte auf, dass diese Maßnahmen nicht isoliert wirken, sondern im Gesamtkontext eines lernförderlichen Umfelds zu verstehen sind. Auch die sensorische und emotionale Reizverarbeitung wurde

beleuchtet – etwa durch gezielte Veränderung des akustischen Umfelds oder durch das bewusste Reduzieren visueller Ablenkungen. Es wurde betont, dass ein individuelles, fein abgestimmtes Lernumfeld die Aufmerksamkeit signifikant verbessern kann.

Im schulischen Kontext wurde das professionelle Handeln von Lehrkräften als Schlüsselfaktor erfolgreicher Förderung herausgestellt. Das Kapitel zur Unterrichtsstrukturierung hob hervor, dass klar definierte Regeln, strukturierte Arbeitsphasen und transparente Zielsetzungen Kindern mit ADHS Sicherheit geben und die Unterrichtsbeteiligung stärken. Besonders hilfreich zeigten sich Selbstinstruktionstechniken wie das laute Denken oder der Einsatz von Signalkarten, durch die Schüler und Schülerinnen schrittweise lernen, ihre Handlungen bewusst zu steuern. Unterstützende Tools wie Detektivbögen oder Visualisierungen zur Selbstbeobachtung wurden ebenfalls als wirksame Instrumente identifiziert, um das Selbstmanagement zu fördern. Diese Techniken bieten die Möglichkeit, den Lernprozess nicht nur zu strukturieren, sondern auch reflektiert und selbstverantwortlich zu gestalten – ein Ziel, das langfristig zur schulischen Autonomie der betroffenen Kinder beiträgt.

Ein weiterer inhaltlicher Schwerpunkt lag auf dem Umgang mit herausforderndem Verhalten. Dabei wurde impulsives, aggressives oder störendes Verhalten nicht nur als Ausdruck mangelnder Impulskontrolle betrachtet, sondern auch als Symptom innerer Überforderung. Die Arbeit zeigte auf, dass Verhaltensauffälligkeiten häufig durch fehlende Strukturen, unklare Regeln oder mangelnde emotionale Bindung begünstigt werden. Methoden wie Time-Out, kontrolliertes Ignorieren oder gezielte Deeskalationsstrategien wurden als wirkungsvolle Reaktionen auf akute Situationen analysiert. Wichtig war dabei der Hinweis, dass diese Maßnahmen nicht als Strafen verstanden werden dürfen, sondern als Mittel zur emotionalen Entlastung und zur Unterbrechung dysfunktionaler Muster. Gleichzeitig wurde betont, dass nur eine Kombination aus reaktiven Maßnahmen und präventiver Beziehungsarbeit nachhaltige Veränderungen bewirken kann.

Im Kapitel zu Lern- und Leistungsproblemen wurde deutlich, dass Kinder mit ADHS häufig auch Schwierigkeiten im Bereich der Basiskompetenzen wie Lesen, Schreiben und Rechnen aufweisen. Diese Probleme können durch Aufmerksamkeitsdefizite, unzureichende Strategien zur Aufgabenbearbeitung oder graphomotorische Defizite

bedingt sein. Die Arbeit zeigte auf, wie durch strukturierte Lernumgebungen, Visualisierungen und individualisierte Unterstützung konkrete Hilfestellungen gegeben werden können. Insbesondere die kleinschrittige Zielsetzung, die Automatisierung von Rechenverfahren und das bewusste Einplanen von Bewegungspausen wurden als zentrale Elemente eines förderlichen Lernsettings herausgearbeitet. Auch das Thema Prüfungsangst wurde aufgegriffen: Hier wurde aufgezeigt, dass Kinder mit ADHS von angstfreien Übungssituationen, positiven Rückmeldungen und realistischen Zielsetzungen profitieren können.

Den Abschluss bildete das Kapitel zur Zusammenarbeit zwischen Schule und Elternhaus. Hier wurde betont, dass eine gelingende Kommunikation auf Augenhöhe, regelmäßiger Austausch und gemeinsame Zielvereinbarungen die Basis für eine langfristig wirksame Förderung darstellen. Die Arbeit machte deutlich, dass sowohl Eltern als auch Lehrkräfte als Experten für unterschiedliche Lebensbereiche des Kindes anzusehen sind und nur durch ein konstruktives Miteinander individuelle Entwicklungsprozesse gezielt begleitet werden können.

Eine Studie von Shen, Zhang, Wang und Li (2021) bestätigt diese Annahme: Sie zeigt, dass eine systematische Kooperation zwischen Eltern und Lehrkräften nicht nur das Verhalten von Kindern mit ADHS positiv beeinflusst, sondern auch deren schulische Leistungen signifikant verbessern kann. Gleichzeitig wurde eine Reduktion des elterlichen Stresses festgestellt, was die Wirksamkeit eines multimodalen, systemisch ausgerichteten Förderansatzes zusätzlich unterstreicht.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die schulische Förderung von Kindern mit ADHS ein komplexes Zusammenspiel aus Diagnostik, individueller Unterstützung, pädagogischer Struktur, Beziehungsarbeit und interdisziplinärer Zusammenarbeit erfordert. Die vorliegende Arbeit konnte aufzeigen, dass eine Vielzahl erprobter Maßnahmen existiert – sowohl im familiären als auch im schulischen Setting. Entscheidend bleibt jedoch, dass diese Maßnahmen nicht als starre Programme angewendet, sondern flexibel an die individuellen Bedürfnisse des jeweiligen Kindes angepasst werden. Nur so kann eine schulische Teilhabe gelingen, die dem Kind nicht nur kurzfristige Entlastung, sondern langfristige Entwicklungsperspektiven bietet. Die zentrale Botschaft lautet daher: ADHS ist eine Herausforderung, aber mit dem richtigen Wissen, Empathie und konsequentem Miteinander lassen sich

förderliche Rahmenbedingungen schaffen, die Kindern neue Chancen eröffnen – im Unterricht und darüber hinaus.

7 Fazit

Die vorliegende Bachelorarbeit beleuchtet die vielschichtigen Herausforderungen, mit denen Kinder mit Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) im schulischen Alltag konfrontiert sind, sowie wirksame Strategien, mit denen Eltern und Lehrkräfte diese Kinder gezielt unterstützen können. Es wurde deutlich, dass ADHS nicht nur eine medizinisch-diagnostische Kategorie darstellt, sondern tiefgreifende Auswirkungen auf das Lernverhalten, die soziale Integration und das emotionale Wohlbefinden der betroffenen Kinder hat.

Ein zentrales Ergebnis dieser Arbeit ist die Erkenntnis, dass die Förderung von Kindern mit ADHS vor allem durch klare Strukturen, verbindliche Regeln und eine konsequente, aber empathische Haltung im Alltag gelingt. Insbesondere Eltern kommt eine wichtige Rolle zu, da sie als erste Bezugspersonen maßgeblich die Entwicklung von Aufmerksamkeit, Selbstregulation und Motivation beeinflussen können. Gleichzeitig sind auch Lehrkräfte gefordert, durch proaktive Maßnahmen und eine strukturierte Unterrichtsgestaltung den schulischen Erfolg von Kindern mit ADHS zu ermöglichen.

In diesem Zusammenhang wurde deutlich, dass Maßnahmen wie Belohnungssysteme, Bewegungspausen, Entspannungsübungen sowie der gezielte Einsatz von Selbstinstruktionstechniken wertvolle Unterstützung bieten. Entscheidend ist dabei stets die individuelle Anpassung an die Bedürfnisse des Kindes sowie eine reflektierte, nicht defizitorientierte Sichtweise. Die Stärken von Kindern mit ADHS – etwa Kreativität, Offenheit oder hohe Energie – können durch eine ressourcenorientierte Haltung gezielt gefördert und in den schulischen Alltag integriert werden.

Ein weiteres zentrales Thema dieser Arbeit war die Zusammenarbeit zwischen Elternhaus und Schule. Nur durch einen engen Austausch, gegenseitiges Verständnis und eine abgestimmte Vorgehensweise kann eine stabile Basis für nachhaltige Förderung geschaffen werden. Die Verantwortung liegt dabei nicht nur

bei den Familien, sondern auch bei Bildungseinrichtungen und pädagogischen Fachkräften, entsprechende Rahmenbedingungen zu schaffen.

Langfristig zeigt sich, dass die Kombination aus pädagogischem Fachwissen, praktischer Umsetzung und emotionaler Unterstützung entscheidend für den schulischen und persönlichen Erfolg von Kindern mit ADHS ist. Zukünftig sollte daher der Fokus noch stärker auf präventive Maßnahmen, individuelle Förderung und professionelle Zusammenarbeit gelegt werden. Auch die Aus- und Weiterbildung von Lehrkräften sollte vermehrt Inhalte zum Umgang mit ADHS umfassen, um Unsicherheiten abzubauen und mehr Handlungssicherheit zu schaffen.

Abschließend lässt sich sagen, dass Kinder mit ADHS trotz – oder gerade wegen – ihrer besonderen Bedürfnisse das Potenzial haben, erfolgreich und selbstbewusst ihren Bildungsweg zu gehen. Dafür braucht es Erwachsene, die ihre Perspektiven ernst nehmen, ihre Stärken sehen und sie auf diesem Weg geduldig und kompetent begleiten.

7.1 Persönliche Reflexion

Die Auseinandersetzung mit dem Thema ADHS im schulischen Kontext hat mein pädagogisches Verständnis maßgeblich erweitert. Besonders beeindruckt hat mich, wie vielseitig und individuell die Fördermöglichkeiten sind – sowohl auf Seiten der Eltern als auch der Lehrkräfte. Die Recherche und Analyse der Fachliteratur hat mir deutlich gemacht, dass erfolgreiche Unterstützung nicht nur Fachwissen, sondern auch ein hohes Maß an Empathie, Geduld und strukturiertes Handeln erfordert. Ich nehme aus dieser Arbeit viele praxisnahe Impulse mit, die ich in meinem zukünftigen beruflichen Handeln anwenden und weiterentwickeln möchte.

8 Literaturverzeichnis

- Abelein, P. & Stein, R. (2016). *Förderung bei Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätsstörungen* (1. Auflage). Kohlhammer Verlag. <http://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:24-epflicht-1282001>
- Born, A. (2021). *"Gemeinsam wachsen" - der Elternratgeber ADHS: Verhaltensprobleme in Familie und Schule erfolgreich meistern* (2nd ed.). Kohlhammer Verlag.
<https://livivo.idm.oclc.org/login?url=https://ebookcentral.proquest.com/lib/zbmed-ebooks/detail.action?docID=6510591>
- Frölich, J. (2021). *ADHS in Schule und Unterricht: Pädagogisch-didaktische Ansätze im Rahmen des multimodalen Behandlungskonzepts* (2nd ed.). Kohlhammer Verlag.
<https://livivo.idm.oclc.org/login?url=https://ebookcentral.proquest.com/lib/zbmed-ebooks/detail.action?docID=6621704>
- Frölich, J., Döpfner, M. & Banaschewski, T. (2014). *ADHS in Schule und Unterricht: Pädagogisch-didaktische Ansätze im Rahmen des multimodalen Behandlungskonzepts* (1. Auflage). Lehren und lernen. Verlag W. Kohlhammer.
<http://www.blickinsbuch.de/item/a1814d5651a3a16a145e7a18cb2d981b>
- Hoberg, K. (2023). *Schulratgeber ADHS: Ein Leitfaden für Lehrer*Innen* (3., überarbeitete Auflage). Ernst Reinhardt Verlag. https://www.reinhardt-verlag.de/55611_Hoberg_Schulratgeber_ADHS/
- Lauth, G. W. & Schlottke, P. F. (2019). *Training mit aufmerksamkeitsgestörten Kindern: Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial* (7., vollständig überarbeitete Auflage). *Materialien für die klinische Praxis*. Beltz.
- Rietzler, S. & Grolimund, F. (2023). *Erfolgreich lernen mit ADHS und ADS: Der praktische Ratgeber für Eltern* (2., überarbeitete Auflage). Hogrefe.
<https://elibrary.hogrefe.com/book/10.1024/86284-000>
<https://doi.org/10.1024/86284-000>
- Shen, Y., Zhang, M., Wang, J., & Li, Q. (2021). *The impact of parent-teacher collaboration on academic outcomes and behavioral adjustment in children*

with ADHD. Journal of Attention Disorders, 25(12), 1682–1695.
<https://doi.org/10.1177/1087054721992490>

R, H.-C., Döpfner, M., Holtmann, M., Philipsen, A. & Rothenberger, A. (Hrsg.). (2020).
*Handbuch ADHS: Grundlagen, Klinik, Therapie und Verlauf der
Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung* (2., erweiterte und
überarbeitete Auflage). Verlag W. Kohlhammer.

[https://www.kohlhammer.de/wms/instances/KOB/data/pdf/978-3-17-034866-
0_L.pdf](https://www.kohlhammer.de/wms/instances/KOB/data/pdf/978-3-17-034866-0_L.pdf)

Stremme, C. (2018). *Keep cool! Hilfen bei ADHS: Elternratgeber für Schule und
Zuhause. Kinder sind Kinder: Bd. 43*. Ernst Reinhardt Verlag.
<https://permalink.obvsg.at/AC15624937>

9 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Kriterien zur Diagnosestellung von ADHS nach Döpfner et al. (2013). 13	
Abbildung 2: Beispiel für einen strukturierten Hausaufgabenplan mit integrierten Pausen und Bewegungseinheiten	17
Abbildung 3: Bewegungspause zur Förderung der Konzentration bei ADHS.	21
Abbildung 4: Bewegungspause zur Förderung der Konzentration bei ADHS.	21
Abbildung 5: Beobachtungsbogen zur Bewertung von Musik und Konzentration.....	22
Abbildung 6: Typische Ablenkungen während der Hausaufgaben – visuelle Darstellung sensorischer und emotionaler Reize.	24
Abbildung 7: Von der Wunschvorstellung zum erreichbaren Ziel – zentrale Fragen zur realistischen Zielsetzung im Erziehungsalltag.	28
Abbildung 8: Detektivbogen zur Selbstbeobachtung	38
Abbildung 9: Verstärkergabe	41
Abbildung 10: Verstärkerentzug.....	41
Abbildung 11: Zentrale Förderbereiche für Kinder mit ADHS im schulischen Kontext	47

Eidesstaatliche Erklärung

"Ich erkläre, dass ich die vorliegende Bachelorarbeit selbst verfasst habe und dass ich dazu keine anderen als die angeführten Behelfe verwendet habe. Außerdem habe ich ein Belegexemplar verwahrt."

(Prüfungsordnung der Pädagogischen Hochschule Salzburg Stefan Zweig §15, Abs. 8)

Ort, Datum: Salzburg, am 22.04.2025

A handwritten signature in cursive script, reading "Seethaler Eva".

Seethaler Eva