

Aufmerksamkeitstraining an der Werner-Dicke-Schule (WDS)

Riitta Seehausen, Diplom-Psychologin

In den alljährlichen Koordinierungsbesprechungen, in denen die Förderziele der Schülerinnen und Schüler der WDS interdisziplinär festgestellt und überprüft werden, wurden mir als Schulpsychologin in den letzten Jahren zunehmend mehr Kinder und Jugendliche mit Aufmerksamkeitsproblemen gemeldet. Diese Kinder beeinflussen entscheidend den Unterrichtsablauf für den ganzen Klassenverband, da sie leicht ablenkbar und irritierbar sind, nicht still sitzen, zuhören und abwarten können. Stattdessen sind sie sehr bewegungsfreudig und stellen durch ihre Impulsivität und Dazwischen-Reden eine besondere Herausforderung für ihre Umgebung dar.

Auf diesen zusätzlichen Förderbedarf, der zunächst häufig als ein Wunsch nach Psychotherapie für das betreffende Kind geäußert wurde, sollte aus meiner Sicht mit einem speziellen Trainingsangebot im Rahmen von Kleingruppen geantwortet werden. In einer Arbeitsgruppe mit Ergo-, Physio- und Sprachtherapeutinnen sowie Lehrkräften haben wir ein Programm entwickelt, das die Entwicklungs- und Lernbesonderheiten unserer Klientel berücksichtigt und eine Förderung in punkto Aufmerksamkeit und Konzentration ermöglicht.

Im letzten Schulhalbjahr konnten im ersten Durchlauf 22 Kinder und Jugendliche mit dem Trainingsprogramm Erfahrungen machen und neue Möglichkeiten zum Aufpassen und Lernen entdecken. 6 Mädchen und 16 Jungen nahmen einmal in der Woche daran teil. Sie kamen nach Jahrgängen eingeteilt in fünf Kleingruppen (à 3 - 6 Kindern) meist für zwei Unterrichtsstunden zusammen, um mit jeweils zwei Anleiterinnen bzw. einem Anleiter aus den o.g. Berufsgruppen ein „**AKO-Training**“ zu absolvieren. AKO steht für Aufmerksamkeit und Konzentration.

Das Training besteht aus Übungen, die der Theorie der sensorischen Integration entstammen. Mit sensorischer Integration ist das optimale Zusammenspiel von Empfindungen der Haut, Muskeln und Gelenke sowie der verschiedenen Sinnesorgane gemeint. Unsere Sinnesorgane geben uns Informationen über den eigenen Körper und über die Umwelt um uns herum. Die Empfindungen fließen in das Gehirn wie Ströme in einen See, und zwar die ganze Zeit und von allen Sinnen her, ob wir es wollen oder nicht. Das Gehirn muss - ähnlich einem Computer - alles, was als „Input“ ankommt, ordnen, sortieren, weiterleiten, koordinieren sowie Befehle zum Reagieren und Handeln geben. Die Reaktionen und Handlungen werden als „Output“ im Verhalten sichtbar, so wie das gedruckte Blatt Papier, das die Arbeit des Computers widerspiegelt. Wenn der Fluss von Empfindungen ungeordnet bleibt, erleben wir Chaos und Reizüberflutung. Bei Kindern mit Aufmerksamkeits- und Konzentrationsproblemen gehen wir davon aus, dass die Verarbeitung von Sinneseindrücken und Informationen eben nicht richtig „geordnet“ abläuft, sondern mit einer Störung der sensorischen Integration verbunden ist. Eine optimale Verarbeitung aller Sinneseindrücke ist jedoch für eine gute Lernfähigkeit und sinnvolles Verhalten unerlässlich.

Nahezu alle, nämlich 20 Kinder, haben die Einführung in das Training in den wesentlichen Merkmalen bewältigt. Sie haben sich genau beobachten und Besonderheiten ihres Verhaltens beschreiben gelernt. Ein Drittel der Kinder hat erfolgreich neue sensorische Strategien ausprobiert und deren Anwendung für bisherige Problemsituationen kennen gelernt. Ein weiteres Drittel schaffte außerdem den Aufstieg in die schwierigste Trainingsstufe, die durch ein eigenständiges Anwenden der gelernten Inhalte definiert wird. Drei Schüler erreichten hier den höchsten Meilenstein, bei dem sie ihre Befindlichkeit auch außerhalb des Trainings in schwierigen Situationen angemessen verändern können.

Die Rückmeldungen der Lehrkräfte im Verlauf bzw. zum Abschluss des Schuljahres bestätigen positive Auswirkungen des Trainings für die teilnehmenden Kinder. So wird berichtet, dass vielen Kindern eine Verhaltensberuhigung in den Stunden unmittelbar nach dem Training anzumerken ist. Sie können besser aufpassen und sind ausgeglichener, gelassener und weniger störungsanfällig in ihrem Verhalten. Andere reflektieren ihr Verhalten mehr seit Beginn ihrer Teilnahme am Training, getreu dem vermittelten Motto: „Erst Nachdenken, dann Handeln“. Die Frustrationstoleranz einiger Kinder hat sich deutlich erhöht, dementsprechend ist die Konflikthanfälligkeit geringer geworden.

Zu Beginn des AKO-Trainings hatte ich eine umfangreiche Diagnostik durchgeführt und am Ende des Schuljahres wurden die Lehrkräfte und Eltern erneut gebeten, das aktuelle Problemverhalten der teilnehmenden Kinder einzuschätzen. Auch hier zeigt sich, dass das Verhalten von fast der Hälfte der Kinder nach dem Training für weniger problematisch beurteilt wird als vor einem guten halben Jahr. Das Ergebnis des AKO-Trainings macht außerdem deutlich, dass besonders Kinder mit Schädel-Hirn-Trauma-Verletzungen für ihr Verhalten ganz wesentlich von diesem gezielten Trainingsangebot profitiert haben.