

Bei den wilden Kindern

ADHS-Workshop mit Gordon Wingert,

dem Mit-Erfinder des „Marburger Modells“ am 14.6.2013

um 19.00 Uhr im Filmklubb, Isenburgring 36

Am Freitag, dem 14.6.2013, boten DIE GRÜNEN in Offenbach interessierten Eltern und Lehrern einen Workshop mit Gordon Wingert, einem der Erfinder des „Marburger Modells“ im Umgang mit dem Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADHS) an.

Gordon Wingert, seit 2004 als Schulpsychologin am Schulamt Marburg tätig, ist seit dem Tod seines Vorgängers, D. Krowatschek, Vorsitzender des „Vereins zur Förderung überaktiver Kinder“ e.V. Als Mitarbeiter von Dieter Krowatschek entwickelte dieser (der Verein) ein Konzept zur Förderung von übereraktiven Kindern, das seit ca. dreißig Jahren mit Erfolg praktiziert wird. Die Veranstaltung, die im schönen „Filmklubb“ von Nicole Werth im Isenburgring 36 stattfand, gliederte sich in zwei Teile: Von 16.00 Uhr bis 19.00 Uhr gab Gordon Wingert in Form eines Workshops Einblick in seine bisherige Arbeit, im Anschluss daran diskutierten die Workshop-Teilnehmer mit ihm ihre eigenen Erfahrungen mit dem Phänomen ADHS.

Das „Marburger Modell“

Gordon Wingert begann den Workshop mit der Feststellung, eigentlich gebe es kein sogenanntes „Marburger Modell“, stattdessen habe der Psychologe Dieter Krowatschek zwei Modelle im Umgang mit auffälligen Kindern entwickelt: 1) *Das Marburger Verhaltenstraining* und 2) *das Marburger Konzentrationstraining*. Beide seien in nicht in erster Linie für ADHSler entwickelt worden, sondern allgemein für Kinder, die verträumt, unruhig und lebhaft sind. Der Begriff „ADHS“ oder „ADS“ für Kinder mit großen Konzentrationsschwierigkeiten sei erst in den Neunzigerjahren aufgekommen, vorher habe man diese Kinder als „hyperaktiv“ oder pauschal als „schwierig“ bezeichnet. Eine Zeit lang habe man ihnen eine „minimale zerebrale Dysfunktion“ attestiert und sei davon ausgegangen, dass die Auffälligkeiten in ihrem Verhalten durch eine leichte Schädigung des Gehirns am Ende der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt entstanden seien. Eine konkrete Schädigung sei jedoch nicht entdeckt worden, so dass das Modell heute als überholt gilt. Für die Entstehung des ADHS-Syndroms gebe es mittlerweile sehr verschiedene

Erklärungsmodelle, woher das Syndrom stamme, spiele jedoch für Menschen, die mit betroffenen Kindern umgehen müssten, nur eine untergeordnete Rolle. Dieter Krowatschek, der zuerst als Lehrer und dann als Schulpsychologe gearbeitet habe und dem diese Kindergruppe bereits in den Siebzigern aufgefallen sei, habe daraufhin ein an den Bedürfnissen der Schule orientiertes Modell entwickelt. Um der benachteiligten Gruppe von Kindern gezielt helfen zu können und alternative Trainingskonzepte bekannt zu machen hat er u.a. einen gemeinnützigen Verein gegründet (Verein zur Förderung hyperaktiver Kinder e.V., <http://www.marburgerkonzentrationstraining.de/index.php>), der mit mehreren Referenten und Referentinnen (u.a. seiner Nichte, Gita Krowatschek) die beiden von Krowatschek entwickelten Trainingsprogramme deutschlandweit bekannt mache. Darüber hinaus bilde der Verein TrainerInnen aus und sammle Gelder, um allen betroffenen Kindern die Teilnahme an den Programmen, die auch zwei Fahrten nach Sylt umfassen, zu ermöglichen. Die Spende der Grünen (Wingert führte den Workshop für die TeilnehmerInnen kostenfrei durch) würde zwei sozial benachteiligten Kindern die Fahrt nach Sylt in diesem Jahr ermöglichen, so Wingert in der Einführung in den Workshop. Ihm zur Seite stand der Student Jannik Thomae, der mehrere Fahrten als Betreuer mitgestaltet hat.

Wie äußert sich ADHS?

ADHS-Kinder stoßen durch ihr Verhalten häufig auf Ablehnung. Sie sind unkonzentriert, hören nicht richtig zu und explodieren aus nichtigem Anlass. Gordon Wingert, dessen Liebe zu diesen besonderen Kindern mehrmals an diesem Nachmittag zu spüren ist, definiert sie für sich als die „blühenden Kinder“. Natürlich würden diese Kinder überdurchschnittlich oft „ausrasten“, andererseits seien sie aber meist auch witzig, kreativ, sportlich und überdurchschnittlich lösungsorientiert. Wingert, der immer wieder zwischendurch von Erlebnissen mit seinem hyperaktiven Neffen Kevin erzählt, berichtet, dass erfahrene LehrerInnen sich den Pragmatismus von ADHS-Kindern zunutze machten, indem sie sie zu Hilfsdiensten einspannen würden. Im Gegensatz zu vielen „normalen“ Kindern, gelänge es ADHS-Kindern in der Regel immer eine Lösung zu finden. So brauche ein ADHS-Kind in der Regel nur 5 Minuten, um irgendwoher am Schulvormittag Kreide zu organisieren (man frage besser nicht, woher diese stamme), während „normale“ Kinder 15 Minuten unterwegs seien, um dann wortreich zu erklären, warum keine Kreide aufzutreiben sei. Von daher seien sie im späteren Leben durch ihren Pragmatismus häufig sehr geschätzte Mitarbeiter und Kollegen.

„Umsteigen können sie gut!“

Amüsant anzuhören ist auch Wingerts Geschichte von der allerersten Bahnfahrt, die sein Vorgänger Krowatschek mit einer Kindergruppe nach Sylt unternommen habe: Obwohl sie einen ganzen Wagon für sich alleine besetzten, hätten die ADHS-Kinder bereits nach 15 Minuten Zugfahrt das Zugpersonal in Alarmbereitschaft versetzt. Krowatschek habe immer gesagt, diese Zugfahrt sei das einzig wirkliche traumatische Erlebnis für ihn in seiner langjährigen Arbeit mit ADHS-Kindern gewesen. Seine Lösung: Er habe damals verstanden, dass 5 Stunden sitzen diesem Typus einfach nicht zuzumuten sei. Seitdem würde die Fahrt von Marburg nach Westerland immer mindestens dreimal durch Umsteigen unterbrochen werden, eine Erleichterung für Kinder, die notorisch zappelig sind. Umsteigen erfordere Schnelligkeit und Risikobereitschaft, eine Herausforderung, die ADHS-Kinder lieben. Beim Umsteigen sei Krowatschek und seinem Team außerdem aufgefallen, dass die ADHS-Kinder, die zum Zeitpunkt der Sylt-Fahrt erst um die sechs Jahre alt seien, es immer schafften, als Erste in den Wagon einzusteigen, auch wenn der ganze Bahnsteig voller Reisender sei. ADHS-Kinder seien eben besonders durchsetzungsfähig, was sich am Bahnhof darin äußere, dass sie als Gruppe immer wie ein Schneepflug durch die Menschenmenge frästen, unbeeindruckt von den schimpfenden Erwachsenen.

Psychologen und ihr Umgang mit den wilden Kerlen

Krowatschek habe festgestellt, dass der klassische Zappelphilipp auch weniger Probleme zu Hause, als vielmehr Probleme in der Schule habe. Bis zum Eintritt in die Schule seien die meisten Kinder gut sozial integriert, wenn auch die meisten grundsätzlich zur Egozentrik neigten. In den Siebzigerjahren, als er nach Konzepten für diese Kinder gesucht habe, habe es nur das Bremer „Training für aggressive Kinder“ der Psychologen Petermann und Petermann gegeben. Bis heute gebe es außer den beiden Marburger Programmen kaum Angebote zur Arbeit mit diesen Kindern, dagegen eine Vielzahl von Trainingskonzepten für hyperängstliche Kinder. Wingert führt dies auf die Unberechenbarkeit von ADHSlern zurück.

Entwicklung und Struktur des „Marburger Verhaltenstrainings“

In Marburg habe jedes Kind zunächst nach den gängigen Therapiemodellen 6 Einzelsitzungen mit einem Psychologen erhalten. Dieter Krowatschek habe dabei jedoch festgestellt, dass ADHS-Kinder im Einzelgespräch mit einem Erwachsenen völlig unauffällig seien, während sie dagegen in Gruppen von mehr als 5 Leuten zu Konflikten neigen. Krowatschek habe

daraus die Maxime abgeleitet, dass ADHS-Kinder grundsätzlich in der Gruppe therapiert werden müssten.

In der Schule dagegen gebe es eine Menge Regeln, die auch von ADHSlern einzuhalten seien. 25 Individualisten könnten nun einmal nicht unterrichtet werden. Also müsste ihr Training u.a. darin bestehen, Regeln anzuerkennen und einzuhalten.

Alter der Teilnehmer des „Marburger Verhaltenstrainings“

Im nächsten Schritt habe Krowatschek sich gefragt, in welchem Alter Kinder dieses Training zu durchlaufen hätten. Damals bevorzugten die gängigen Trainingsmodelle ~~im Allgemeinen~~ ein Alter, in dem man mit den Klienten reden könne, also etwa die Altersgruppe der Zehnjährigen. In der Praxis habe sich dann erwiesen, dass viele von ADHS betroffenen Zehnjährige bereits eine Odyssee an Therapien hinter sich gebracht hätten, die, weil sie häufig weniger wirksam gewesen seien, die Kinder frustriert zurückließen. Da Studien erwiesen hätten, dass 15 % des Therapie-Erfolges auf die positive Erwartungshaltung des Therapierten zurückzuführen seien, habe Krowatschek daraus den Schluss gezogen, die Therapie müsse früher beginnen. Er habe sich dafür entschieden, ein Trainingsprogramm ab einem Alter von sechs Jahren (d.h. mit Eintritt in die Schule) zu entwickeln. Bei Sechsjährigen zeigen sich üblicherweise mit dem Schuleintritt die üblichen Symptome von ADHS: Die Kinder fallen mehrfach vom Stuhl, laufen durch die Klasse, rufen dazwischen, ein Teil rastet aus und beschimpft die Lehrkraft.

Psychologisch statt pädagogisch reagieren

Pädagogen würden normalerweise nach Regelverletzungen an die EINSICHT der Kinder appellieren, die Entwicklungspsychologie habe jedoch beobachtet, dass es Kindern vor dem Alter von 10 bis 12 Jahren schwerer falle, Verhalten über die Einsicht zu ändern. Sie lernen zwar darüber, aber häufig nicht in dem gewünschten Ausmaß. Erfolgreicher sei das Einüben von Ritualen, Regeln und gleichbleibenden Abläufen. So könne Verhalten trainiert und dauerhafte Veränderung erwirkt werden. Ähnlich wie beim Erlernen des Fahrradfahrens oder Fußballspielens

Da er nicht in erster Linie und alleine auf die Einsicht der Kinder setzte (wie das häufig in der Schule der Fall ist), verzichtete er darauf, die Rituale wortreich zu begründen. Er sagte, ein Ritual wie das Sich-Entschuldigen nach einem Fehlverhalten Sorge in den allermeisten Fällen dafür dafür, dass ein Kind besser klar käme, auch wenn die Entschuldigung – zunächst - ohne rechte Einsicht gegeben werde. Einsicht und Sinnhaftigkeit erschließe sich dem Kind häufig

später über die konkrete Erfahrung, dass es dann besser klar kommt, weil andere Kinder danach z.B. wieder mit ihm / ihr spielen, Dinge teilen und die Atmosphäre sich verbessere.

Module des „Marburger Verhaltenstrainings“

Krowatschek begann in den Siebzigerjahren Gruppen von 15 - 20 ~~sechsjährigen~~ Kindern zusammenzustellen. Diese Kinder absolvierten 15 – 20 Gruppensitzungen im Laufe von sechs Monaten à 75 Minuten pro Woche. Doch auch in diesen Gruppensitzungen kam es selten zu so heftigen Szenen, wie sie sich in der Schule abspielten. Daraus schloss Krowatschek, dass die Therapie immer noch nicht die reale Alltagssituation abbilde.

Er beschloss, mit den Therapiegruppen zwei Reisen zu unternehmen, um sich der realen Situation in der Schule stärker zu nähern. Beide Reisen gingen von Marburg zur Insel Sylt, die erste zu Beginn der Gruppentherapie, die zweite am Ende. Die erste Reise dient auch heute noch dem Kennenlernen. Auf der sechstägigen Fahrt sind die Kinder den ganzen Tag über in der Gruppe. In Folge davon kam es zu der aus der Schule bekannten Serie von „Ausrastern“. Schon auf der ersten Fahrt werden mit den Kindern neue Verhaltensweisen eingeübt, nach der Rückkehr beginnen die wöchentlichen Gruppensitzungen. Letztere sind immer gleich aufgebaut: Die Sitzung beginnt mit einem Tobe-Spiel, um Dampf abzulassen, danach folgt eine Entspannungsphase, in der die Kinder zu sich kommen sollen, danach wird gemeinsam eine Aufgabe bearbeitet. Für die Arbeitszeit gelten feste Regeln; bei Regelverstößen gibt es klare Vorgehensweisen, wie z.B. das Tim-Out.. Auch im Training gebe es gute und schlechte Tage: Arbeitsphasen werden z.B. durch Wutanfälle gestört. Dann sei es wichtig, dass der Leiter der Gruppe ruhig bleibe, nicht mit dem ~~explodierten~~ Kind schimpfe, sondern hervorhebe, was bei den anderen Kindern gerade richtig laufe („Schon drei Kinder hören mir genau zu.“), dies motiviere die anderen, sich ebenfalls richtig zu verhalten. Grundsätzlich solle, wer einmal kritisiert habe, viermal loben.

Nach 15 – 20 Wochen Gruppentraining am Marburger Schulamt reisen die Kinder ein zweites Mal nach Sylt, diesmal, um das erlernte, neue Verhalten anzuwenden. Bei 70 – 80 % der Kinder würde sich bereits im ersten Jahr das Verhalten spürbar verbessern. Einige Kinder werden vom Schulamt bis zu vier Jahre betreut. Herr Wingert zeigte daraufhin in einem Film, der 2002 vom ZDF für den Sender ARTE gedreht worden war, welche Veränderung das Programm bei dem sechsjährigen Aaron bewirkt hat.¹ Nach der Teilnahme am „Marburger

¹ Film von Erika Fehse: „Ich schaukele schon auf einem Bein – Hilfe für Zappelkinder, ZDF/ARTE 2002
UND: „Pillen für den Störenfried“, 2010, <https://www.youtube.com/watch?v=2F6pjQYUdVs>

Verhaltenstraining“ kann der wilde Aaron plötzlich selbstständig seine Hausaufgaben machen, seine Eltern bestätigen, es gebe „weniger Theater“ mit ihm und er sei fähig, sich länger zu konzentrieren.

ADHS: ein Produkt der modernen Gesellschaft?

Interessant ist, dass die ADHS-Kinder am Strand von Sylt überhaupt nicht auffällig agieren. Gordon Wingert erklärt, die Arbeit mit ihnen sei nur in engen Räumen problematisch, daran lasse sich erkennen, dass ADHS auch auf gesellschaftliche Ursachen zurückzuführen sei: Die Gesellschaft erwarte zunehmend, dass sich Kinder wie kleine Erwachsene zu benehmen hätten, also keine Probleme machten, still arbeiteten und sich anpassten. ADHS-Kinder bräuchten eine feste Tagesstruktur, mit nicht mehr als 2 Stunden am Tag fernsehen bzw. am Computer spielen, sie sollten immer zur gleichen Zeit aufstehen und ins Bett gehen. Beobachtungen hätten gezeigt, dass 90 % der Familien mit einer solchen Minimalanforderung große Schwierigkeiten hätten.

Der Marburger „Verein zur Förderung hyperaktiver Kinder“ e.V. wolle erstens den Kindern helfen und zweitens Multiplikatoren ausbilden, damit Eltern eine echte Alternative zu medikamentösen Behandlung mit Ritalin hätten. Wer auf der Homepage des Vereins seine Postleitzahl eingabe, erhalte eine Liste von nach dem Marburger Modell geschulten Fachkräften in seiner Nähe.

In der zweiten Hälfte erarbeiteten die TeilnehmerInnen mit Gordon Wingert eine Reihe von praktischen Maßnahmen im Umgang mit ADHS-Kindern. Im Folgenden sind die wichtigsten zusammengestellt, einmal für Eltern und einmal für Lehrer:

TIPPS für Eltern:

- ⇒ Nach Einschätzung des Bonner Psychologen Hans Biegert kostet es doppelt so viel Kraft ein hyperaktives Kind wie ein sozial unauffälliges Kind großzuziehen.
- ⇒ Das Problem: ADHS-Kinder haben eine sehr kurze Aufmerksamkeitsspanne. Sie fangen Aufgaben gar nicht erst an, halten Aufgaben nicht durch oder brechen sie ab.
- ⇒ Dieter Krowatschek sagte, es sei wichtig, aus dem Kreislauf, das Kind ständig zu kritisieren, auszubrechen. Deshalb: Sich immer bemühen, das Positive zu sehen, mehr

Zeit geben, Situation möglichst mit Humor nehmen, ABER: in der Sache konsequent bleiben („1, ... 2..., TIME OUT!“ oder „Gelbe Karte! ... Rote Karte! ... TIME OUT!“).

- ⇒ Klar die Regeln erläutern, bei Nichteinhaltung sanktionieren, nicht auf Frust-Reaktionen eingehen. Ignorieren Sie negative Verhaltensweisen, benennen Sie positive Alternativen („Ein Kind sitzt schon richtig auf seinem Stuhl.“).
- ⇒ Richtiges Verhalten durch Belohnungen verstärken (G. Wingert: „ADHSler sind Kapitalisten. Sie orientieren sich am Gewinn. Bei ADHSlern ist das Belohnungszentrum im Gehirn stark vergrößert, das Bestrafungszentrum dagegen stark verkleinert², d.h. sie reagieren viel stärker auf Belohnungen.“ Verwenden Sie ein Punkte-System.
- ⇒ Mögliche Belohnungen: „alles, was Kinder lieben und bei Erwachsenen manchmal keine Begeisterung auslöst (z.B. Schleim, längere Fernseh-/Computerspielzeiten (in Form von Gutscheinen), alles, was das Kind attraktiv findet (wenn mit den Grundsätzen der Eltern vereinbar ist).
- ⇒ Geben Sie dem Kind so viel Verantwortung wie möglich.
- ⇒ Verwenden Sie möglichst Ideen, die dem Kind selbst eingefallen sind.

Positiv: ADHS-Kinder sind oft robust, nicht zickig, besonders belastbar und sie entwickeln gerne eigene Lösungen. Mit Hilfe von Strukturen (z.B. Listen) fallen sie als Erwachsene kaum mehr auf.

TIPPS für LehrerInnen:

- ⇒ ADHSler sind besonders in den Zeiten im Schuljahr schwer zu betreuen, wenn sich ritualisierte Strukturen auflösen (z.B. in der Vorweihnachtszeit).
- ⇒ ADHSler haben Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren.
- ⇒ Konsequenzen für den Unterricht: Pause nach max. 35 Minuten (eine „Pause“ kann auch das Durchführen eines Spiels oder einer „dynamischen Übung“ sein)³.

Frage: „Wie lange können sich Kinder konzentrieren, wenn sie mit aversiven (= Unlust

² Bei depressiven Menschen ist es genau umgekehrt.

³ **Buchtipps von Gordon Wingert: Dieter Krowatschek / Gordon Wingert / Gita Krowatschek, Soziales Lernen - pur! Beliebte Übungen für die Arbeit in Gruppen, Basel 2012**

auslösenden) Materialien beschäftigt werden?“

Antwort einer Studie aus den Achtzigern:

6 – 7jährige Kinder:	10 – 15 min
8 – 10jährige Kinder:	25 min
über 12 Jahre:	35 min

2 Beispiele für eine „dynamische Übung“:

1. „Schattenboxen“ (nicht für Pubertierende geeignet):

Sitzend mit den Fäusten nach vorne schlagen, mit den Füßen nach vorne kicken (rechte Faust mit linkem Fuß nach vorne und umgekehrt), dabei laut schreien.

2. „Lehmann sagt“ (übt, sich auf Anweisungen zu konzentrieren):

Drei Kommandos einführen: „Daumen wickel-wackel“ (beide Daumen auf den Tisch aufstützen und hin- und her bewegen), „Daumen hoch“ (mit den Daumen in die Luft), „Daumen runter“ (mit den Daumen Richtung Fußboden). Regel: Nur der Anweisung folgen, wenn vorausgeht: „Lehmann sagt, ...“. Expertenrunde: Jedes Zucken zählt.

(Psycholog. Sanktion von Fehlern: „Wer die Arme falsch hebt, muss sich für den Rest des Spiels auf den Boden setzen.“ – wird von ADHS-Kindern als fair angesehen)

(Pädagog. Sanktion von Fehlern: „Wer die Arme falsch hebt, wird zum Schiedsrichter/macht es vor.“ – führt häufig zu Störungen von ADHS-Kindern).

- ⇒ ADHSler zeigen Emotionen (wie Unlust) unkontrolliert (sind aber nicht grundsätzlich weniger interessiert als andere Kinder).
- ⇒ Systematisch Konzentrationsfähigkeit steigern: z.B. durch „Marburger Konzentrationstraining“ (Bsp.: „Schildkröten-Legespiel“, Ergebnis: Mantra Nr. 1: „Schritt für Schritt kommt man ans Ziel.“)
- ⇒ Das Gedächtnis von ADHSlern MUSS trainiert werden. ADHSler müssen lernen, ihre Bearbeitung zu überprüfen.
- ⇒ Immer sicherstellen, dass das Kind die Aufgabe verstanden hat. ADHSler haben eine „Filter-Störung“: Sie können Wichtiges nicht von Unwichtigem unterscheiden. Deshalb: Aufgabenstellung knapp formulieren und vom Schüler mindestens einmal wiederholen lassen (nach Manfred Spitzer: „Verfahren machen, NICHT erklären!“).
- ⇒ Unangenehme Arbeitsschritte (z.B. eigenständiges Kontrollieren der Aufgaben durch Belohnungssystem versüßen gemäß der Maxime: „Die Kinder dazu bringen zu tun, was wir wollen.“ Langfristiges Ergebnis: Die Kinder lernen, sich selbst zu steuern.)

- ⇒ Motivation erhöhen durch Erfolge im Bearbeiten von Aufgaben.
- ⇒ Mit Fehlern angemessen umgehen, z.B. durch Einüben eines neuen, psychologischen „Konstrukts“ (nach Albert Ellis, einem Begründer der Kognitionspsychologie: „Menschen folgen häufig destruktiven Konstrukten, z.B. dem Hang zur Perfektion.“).
Neue „Konstrukte“ einüben (z.B.: „Wenn ich einen Fehler mache, kann ich den verbessern.“) Tipp: Einen Fehler immer durch den gleichen Satz entschuldigen.
- ⇒ Mit ADHSlern immer nur eine Problemsituation bearbeiten (eine Klassenregel einüben statt gleich zehn). ADHSler behalten sich meist nur eine Regel.

Wenn man eine Regel behalten will, braucht man 6 Wochen oder 42 Wiederholungen, erst dann ist die Bahn im Gehirn angelegt. ADHSler brauchen grundsätzlich eher länger als 6 Wochen!!!

Ergebnisse der Resilenzforschung: „Was macht Kinder stark?“

Antwort. „The significant other“/“der bedeutsame Andere“ = der eine Erwachsene, der das Kind NIE aufgibt (laut der Forschung ist dieser Erwachsene sehr oft ein Verwandter und oft ein Lehrer).

Fazit: Was ist am wichtigsten im Umgang mit einem ADHS-Kind? Die Methode?	
40 % des Erfolges wird erreicht durch:	die <u>Beziehung</u> zwischen den Eltern u. dem Kind / dem Lehrer u. dem Kind/ dem Therapeuten u. dem Kind
40 % des Erfolges wird erreicht durch:	Eigenengagement des Kindes
15 % des Erfolges wird erreicht durch:	die Hoffnung des Kindes auf Veränderung
15 % des Erfolges wird erreicht durch:	die Methode

aufgezeichnet von S. Völpel
am 15.6.2013