

Teil II: Entwicklung der Fähigkeit Konzentration:

***Handlungsplanung, Selbststeuerung
und Selbstorganisation des Lernens***



Die fünf Etappen des ersten Teils der SchADSkiste ermöglichen ein solides Fundament der Kooperation mit dem Kind oder Jugendlichen herzustellen. Die Kinder und Jugendlichen können mithilfe der vorgestellten Inhalte und Methoden erleben, wie ihr Selbstvertrauen, ihre Veränderungsbereitschaft und auch Zuversicht stetig wachsen. Sie haben die Erfahrung gemacht, dass sie es auch schaffen, problematische Situationen oder emotionale Belastungen zu bewältigen und neue Kraft zu sammeln.

Wenn Sie an Ben, die Eule und das Gockelhühnchen denken, so war es für Ben von großer Bedeutung, diese fünf Etappen zu absolvieren und so eine Entwicklung zu vollziehen. In diesem Prozess konnte Ben Kräfte freisetzen, die zuvor gebunden waren. Er verfügte nun über das Selbstvertrauen, die Ruhe und auch die Bereitschaft, sich mit dem Thema Konzentration zu beschäftigen.

Die Kinder und Jugendlichen haben sich nun bereits mit dem Begriff „Konzentration“ auseinandergesetzt, ihn für sich inhaltlich definiert und erste Konkretisierungen ihres Ziels entwickelt und Zielvereinbarungen getroffen.

An diesem Punkt ihrer Entwicklung trauen die Kinder und Jugendlichen sich wieder Veränderung zu und wünschen sich auch die Realisierung ihrer Ziele. Wir sind an einen Punkt des Veränderungsprozesses gelangt, an dem auch die konkrete Arbeit an Konzentrationsstrategien wie Handlungsplanung, Selbststeuerung und effektiven Lernstrategien beginnen kann. Die Kinder und Jugendlichen haben ihre Zielvorstellungen entwickelt, sie sind motiviert und engagiert und bereit, konstruktiv an der Umsetzung ihrer Ziele zu arbeiten.

In diesem zweiten Teil der SchADSkiste geht es nun darum, gemeinsam kleine, gut umsetzbare Schritte hin zum Lernen mit Aufmerksamkeit zu erarbeiten. Jeder einzelne Schritt auf dem Weg zum Ziel ist so angelegt, dass er Erfolge bringt, und sichert so den Antrieb für weiteres Engagement.

Konkret wird es um Strategien gehen, die es den Kindern und Jugendlichen ermöglichen, ihre Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu fokussieren und zu konzentrieren. In diesem Zusammenhang geht es dann auch darum, weniger ablenkbar und impulsiv zu reagieren.

Hier werden besonders Elemente der Handlungsplanung wie das Selbstinstruktionstraining sowie ein Training der fokussierten Aufmerksamkeit und des effektiven Lernens auch bei Ablenkung im Zentrum stehen.

Bei massiver motorischer Unruhe ist in der Regel eine Ergotherapie oder Motopädie etc. die passende Therapieform. Geringere Ausprägungen motorischer Unruhe werden durchaus durch Imaginationen wie „Ein Platz für die Unruhe“ oder in die Stunde eingeplante bewegungsorientierte Sequenzen und Spielideen günstig beeinflusst.

Die im zweiten Teil der SchADSkiste vorgestellten Inhalte geben den Kindern und Jugendlichen Struktur und helfen ihnen, den Überblick zu behalten und sich selbst zu steuern.

Wir können diese Themen gut in Therapiestunden gemeinsam mit dem Kind erarbeiten und üben.

Doch Selbststeuerung und Selbstorganisation sind auch in größeren und komplexeren Zusammenhängen für die Kinder von Bedeutung.

Gerade die Hausaufgabensituation stellt hier erhebliche Anforderungen an die Strukturierungsfähigkeit. Mehrere Aufgaben müssen koordiniert, zeitlich geplant und auch möglichst effektiv bearbeitet werden. Dies ist eine Management-Anforderung! Die SchADSkiste stellt auch hier Ideen zur kreativen Erarbeitung des Themas und Strukturierungsmöglichkeiten zur Verfügung.

In der Praxis hat sich zudem gezeigt, dass gerade das selbstständige Lernen für viele Kinder noch eine große Hürde darstellt. Sie erfassen oft den Lernstoff sehr schnell und sind dann enttäuscht, wenn das vermeintlich Gelernte doch nicht abrufbar ist. Das Einprägen und Behalten gelingt noch nicht dauerhaft. Hier können Gedächtnis- und Lernstrategien eine große Hilfe sein, um das Gelernte bewusst „wachzuhalten“, bis es dann ins Langzeitgedächtnis gelangt ist.¹

Wichtig für den nachhaltigen Erfolg all dieser Strategien ist dann der Transfer in den Alltag. Damit die Umsetzung gelingen kann, brauchen das Kind und auch der Jugendliche dafür Unterstützungssysteme. Es gilt, möglichst die Ressourcen der Eltern und LehrerInnen zu nutzen. So werden abschließend Strategien vorgestellt, um Hürden und Rückschläge auf dem Weg zum Ziel gemeinsam zu meistern, indem alle Beteiligten einen Ressourcenblick einnehmen und „Aufmerksamkeit für Erfolge“ entwickeln.

1. Die Bedeutung der Wiederholung: „Gewohnheiten als mentale Abkürzung“²

Innerhalb einer Therapiestunde ist es von großer Wichtigkeit, bereits Erarbeitetes immer wieder zu aktualisieren. Der Wiederholung der erarbeiteten Imaginationen, der Anker wie dem Erfolgssatz etc. kommt hier besondere Bedeutung zu. Aber auch die hier im zweiten Teil der SchADSkiste vorgestellten Methoden wie die Selbstinstruktion oder Gedächtnisstrategien sollten regelmäßig wiederholt und geübt werden. Diese Phase der Wiederholung, der Einübung des bereits Erarbeiteten sollten wir in keinem Fall unterschätzen.

Es geht darum, Gewohnheiten als tragende Säule für dauerhafte Verhaltensänderungen auszubilden, denn die Gewohnheiten sind es, die ein Leben verändern können! Willenskraft und Motivation allein reichen nicht aus. Willenskraft hilft uns kurzfristig, doch auf Dauer brauchen wir veränderte Gewohnheiten, denn sie lenken fast die Hälfte unseres Verhaltens.³

Die Professorin für Sozialpsychologie Wendy Wood erforscht seit Jahrzehnten die „Macht der Gewohnheit“:

„Gute und schlechte Gewohnheiten funktionieren exakt gleich. Sie entstehen dann, wenn wir in einer stabilen Umgebung eine bestimmte Handlung immer wieder ausführen und dabei belohnt werden. Wiederholung ist dabei absolut entscheidend. Erst mit Wiederholung bildet sich das Gewohnheits-Gedächtnis aus, das die Handlung mit der Zeit leichter macht. Die Wiederholung automatisiert das Verhalten.“⁴

Wendy Wood berichtet weiter: „Barack Obama sagte mal in einem Interview, dass er sich deshalb in seiner Amtszeit immer ähnlich kleidete, um mehr Kapazität für die wichtigen Dinge zu haben.“⁵ Nur wenn wir also nicht ständig neu entscheiden müssen, ob wir eine Handlung ausführen oder nicht, sondern die Handlung automatisiert ausführen, wie ein Autopilot agieren, ist eine Gewohnheit entstanden und unsere Gehirn hat mehr Kapazität für anderes: Kreativität, Wissensaneignung etc.⁶ Wenn Sie an die Wenn-Dann-Pläne denken: Auch hier ließ die Kopplung einer bestimmten Handlung an eine bestimmte Situation ein festes, automatisiertes Handlungsmuster entstehen.

„Unser Gehirn speichert Handlungen, die offenbar so wichtig sind, dass sie ständig wiederholt werden, separat ab ... Deshalb vereinfachen Gewohnheiten auch unser Leben, weil unser Hirn mehr Ressourcen für andere Dinge hat ... Gewohnheiten sind mentale Abkürzungen.“⁷

Für die Verfestigung einer Handlung zur Gewohnheit sind jedoch Belohnungen enorm wichtig: „Eine Belohnung schüttet Dopamin aus, was wiederum dazu führt, dass das Gehirn die Situation und die Handlung miteinander verknüpft ... Weil ich mich anschließend gut fühlte und stolz auf mich war, tat ich in der nächsten ähnlich gearteten Situation das Gleiche.“⁸ Hier wird einmal mehr deutlich, wie wichtig Ler-

nen in einer positiven Atmosphäre, das Erleben des eigenen Erfolgs, verbales Lob und andere Belohnungen für eine dauerhafte, stabile Verhaltensänderung sind.

2. Aufbau einer Stunde und Verlauf der Therapie

Eine Therapiestunde, die in der Regel 50 Minuten dauert, kann und sollte in mehrere einzelne Phasen unterteilt werden.

Zu Beginn der Therapie, wenn viele Imaginationen, das Handpuppenspiel oder Dinge wie das Ressourcenbrettspiel eingesetzt werden, wird das jeweilige Thema oft den Hauptteil der Stunde ausmachen. Es kommt auch durchaus vor, dass z. B. das Handpuppenspiel mehrere Stunden ausfüllt oder aber als kleinere Sequenz immer wieder auftaucht. Dies ist völlig in Ordnung. Hier gilt, wie zuvor, dass die Bedürfnisse des Kindes oder Jugendlichen im Zentrum stehen. Wenn das Kind diese Zeit für die Verarbeitung oder konkrete Entwicklung braucht, nehmen wir sie uns. Am Anfang und Ende können wir jedoch schon ein festes Ritual einführen, um der Stunde eine für das Kind erkennbare Struktur zu geben.

Wenn es um die Inhalte des zweiten Teils der SchADSkiste geht, stellt die Wiederholung des Erarbeiteten in jeder Stunde einen wichtigen Teil dar, damit die erwähnten „mentalen Abkürzungen“ ausgebildet werden können.

Wir können aber auch unterschiedliche Themen wie Förderung der auditiven Aufmerksamkeit und Handlungsplanung am Beispiel der Textarbeit in eine Stunde integrieren und so den Ablauf interessant und abwechslungsreich gestalten. Ein wichtiger Aspekt ist auch der, auf diese Weise dem Bewegungs- und Aktivitätsbedürfnis der Kinder besser gerecht werden zu können.

Ein möglicher Stundenablauf könnte sein:

Anfangsritual (ca. 5–10 Minuten):

- evtl. vorab eine dynamische Übung wie ein kleines Ballspiel, sich auf verschiedene Arten durch den Raum bewegen: auf einem Bein hüpfend, rückwärtsgehen etc.
- zur Ruhe kommen: in der Vorstellung z. B. „Gepäck ablegen“ und sich so von den Eindrücken des Tages lösen, eine kleine Imagination wie den „roten Luftballon“ oder natürlich die kurze Erinnerung an eine der zuvor kennengelernten Imaginationen

Sequenz zu Lernritualen oder Teilfähigkeiten der Konzentration (ca. 10 Minuten):

- wieder mit dem Krafttier oder inneren Helfer in Kontakt treten
- wieder die Kompetenzhaltung einnehmen
- wieder den Erfolgsmoment heranholen
- wieder den Erfolgssatz oder das Kraftwort äußern

und/oder

- ein kurzes Handpuppenspiel z. B. zu einem aktuellen Geschehen

und/oder

- Übung zur auditiven Aufmerksamkeit

- Übung zur Entspannung, z. B. Teile der Progressiven Muskelentspannung

Individuell je nach Kind: eine (Bewegungs-) Pause (5 Minuten)

Arbeit an einer konkreten Konzentrationsstrategie (20 Minuten):

- Entwickeln oder Kennenlernen der Strategie, später kurze Wiederholung der bereits erlernten Strategie, z. B. der Selbstinstruktion
- Übung, z. B. zur Selbstinstruktion oder zu Mnemotechniken etc.

Schlusssequenz (5–10 Minuten):

- (Sich) Loben, Erfolge visualisieren
- Spielzeit

Dieser Vorschlag enthält viele einzelne Elemente. Natürlich ist auch eine Abwandlung je nach Bedürfnis des Kindes oder Jugendlichen möglich. Das Kind möchte und braucht vielleicht mehr Zeit, um sich in Ruhe einem Thema zu widmen. Auch hier gilt: Entscheidend ist die Persönlichkeit des Kindes. Ein Kind, das z. B. bereits in der Schule die Erfahrung macht, oft nicht rechtzeitig mit einer Aufgabe fertig zu werden, braucht dann in der Therapie gerade das Gefühl, so viel Zeit zu haben, wie es möchte, um so auch Erfolgserlebnisse erzielen zu können. Wenn Kinder viele eigene Ideen zur Weiterentwicklung einer Aufgabe haben, können wir dem nachkommen und dafür dann einen anderen Teilaspekt in der Stunde auslassen.

Immer steht auch die gefühlsmäßige Verfassung des Kindes im Zentrum. Hat es z. B. „einen schlechten Tag“ oder gab es vormittags bedeutsame Erlebnisse oder Konflikte in der Schule, so ist es immer günstig, zunächst darauf die Aufmerksamkeit zu legen. Eine Verarbeitung des Erlebten und dann auch wieder eine Hinwendung zu einer ressourcenorientierten Haltung sind wichtig, damit das Kind sich überhaupt wieder neuen Dingen öffnen kann.

Es kann auch immer wieder hilfreich sein, auch wenn wir uns schon in dieser zweiten Phase der Therapie befinden, einzelne oder auch mehrere Stunden ganz Inhalten des ersten Teils zu widmen. Hat das Kind z. B. nach einer gut verlaufenen Phase eine Zeit des „Durchhängens“, erlebt einzelne Misserfolge, z. B. durch Klassenarbeiten etc., ist doch wieder mal demotiviert, so kann sich die Atmosphäre grundlegend wieder ändern, wenn wir ein „Highlight“ wie das Ressourcenbrettspiel wieder einsetzen oder eine ganze Weile wieder über das Handpuppenspiel die Arbeit mit dem inneren Helfer intensivieren.

Der Erfolg der Therapie misst sich zunächst an den kleinen Erfolgen innerhalb einer Stunde, wenn das Kind wieder neu Mut schöpft oder wenn die häusliche Situation wieder entspannter wird.

Für alle Beteiligten ist es wichtig, sich ausreichend Zeit für „große“ Veränderungen zu geben und sich immer wieder an den schon sichtbaren kleineren Erfolgen und

über das Erreichen von Etappenzielen zu freuen. In regelmäßigen Abständen können wir deshalb „Inventur-Gespräche“ einplanen, mit dem Kind, den Eltern und den LehrerInnen. So werden Veränderungen stärker wahrgenommen und bewusst gemacht und die bereits erreichten Ziele können gewürdigt werden. Über diesen Weg bleiben die Motivation und das Engagement auch über längere Zeit erhalten und auch langfristige Ziele werden erreicht.

3. Selbstinstruktion: Döpfner, Krowatschek, Lauth und Co.

„Konzentriert geht's wie geschmiert!“

(Dieter Krowatschek)

3.1 Ziele und Methoden

Eines der großen Ziele in der Erarbeitung von Konzentration ist die Handlungsplanung. Nur wenn das Kind oder der Jugendliche vorausschauend einzelne Schritte seines Handelns planen kann und auch Instrumente zur Verfügung hat, die ihm bei der Durchführung des Plans helfen, gelingt es, das eigene Verhalten zu steuern und erfolgreich ans Ziel zu kommen. Wenn Sie an die „Macht der Bilder“ denken: Wir brauchen eine Vorstellung vom Ziel und den Schritten dorthin, um auch wirklich dort anzukommen, wohin wir wollen. Unser Denken und Planen wirkt handlungsleitend.

Doch gerade die Kinder und Jugendlichen, die im Bereich der Aufmerksamkeit und der Handlungssteuerung noch Probleme haben, gehen oft sehr impulsiv an eine Herausforderung heran. Sie stürzen sich geradezu auf die Aufgabe, oft sehr enthusiastisch, ohne das Ganze wahrzunehmen und die nächsten Schritte zu bedenken. Sie bleiben dann womöglich mittendrin stecken oder lassen sich ablenken. Aufgrund ihrer schnellen Arbeitsweise entstehen zudem oft Flüchtigkeitsfehler. Wenn sie dann auch darauf verzichten, ihre Ergebnisse noch einmal zu überprüfen, kommen sie oft zu einem für sie enttäuschenden Ergebnis.

Diese Impulsivität, die fehlende Planung und Steuerung des Verhaltens, gehört zu den häufigsten Themen, denen wir in der Arbeit mit den Kindern begegnen.

Diesem Schwerpunktbereich der Konzentration, der Handlungsplanung und Selbststeuerung, haben sich auch viele renommierte Forscher und Praktiker gewidmet. Hier seien vor allem Manfred Döpfner, Dieter Krowatschek, Gerhard Lauth und Peter Schlottke mit ihren wegweisenden Arbeiten genannt.⁸

In der SchADSkiste werden nun ihre zentralen Gedanken und Beispiele für geeignetes Übungsmaterial beschrieben. Wer sein Wissen vertiefen möchte, dem sind ihre Arbeiten nur zu empfehlen.

All diese Ansätze können gut in unsere therapeutische Arbeit integriert werden. Auch wenn die Programme oft als Gruppentherapie geplant sind, so ist der Inhalt auch gut in der Einzeltherapie umsetzbar. Natürlich gestaltet sich die Interaktion anders und Aspekte des Sozialverhaltens werden in anderer Weise zum Thema. Doch wenn sie noch einmal an Ben denken: Eine Teilnahme an einer Gruppe wäre für Ben vermutlich (noch) eine Überforderung gewesen. Im Einzelsetting war es jedoch möglich, in sehr geschütztem Rahmen sein Verhalten, seine Wut und Ag-

gression zu reflektieren, auch spielerisch damit umzugehen und für ihn ganz individuell Lösungen zu finden.

Ganze Therapieprogramme von Anfang bis Ende durchzuarbeiten wird im Rahmen einer Lerntherapie selten möglich und auch nicht notwendig sein. Wir können einzelne Elemente, die uns für das betreffende Kind oder den Jugendlichen sinnvoll und hilfreich erscheinen, herausnehmen und mit anderen Komponenten kombinieren. Oft ist es noch erfolversprechender, Materialien für das Kind individuell anzupassen. Beim Selbstinstruktionstraining ist es immer auch möglich, selbst erstellte Materialien einzusetzen.

Die Methode der Selbstinstruktion ist eine Technik, die der kognitiven Verhaltenstherapie entstammt.⁹

„Durch das Selbstinstruktionstraining soll das Kind zu einem planvollen und reflexiven Arbeitsstil bei der Bewältigung von Aufgaben angeleitet werden, die geistiges Durchhaltevermögen und systematisches Arbeiten erfordern.“¹⁰ So beschreibt Manfred Döpfner sein Training zur Verringerung eines impulsiven Arbeitsverhaltens, das einen Aspekt seines umfangreichen Therapieangebots im Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischem und oppositionellem Problemverhalten (THOP) darstellt. Er empfiehlt, das Training dann durchzuführen, wenn das Kind „ein ausgeprägt impulsives, leicht ablenkbares, wenig konzentriertes oder wenig strukturiertes Arbeitsverhalten“ zeigt.¹¹

Ist neben dem impulsiven Arbeitsstil auch ein Problem im Leistungsbereich verantwortlich für die ausbleibenden Erfolge, so sollte auch eine Förderung in diesem Bereich stattfinden.

Die Selbstinstruktionsmethode wird oft in Verbindung mit Selbstmanagement-techniken – wie Selbstbeobachtung und Regeleinhaltung – und Verstärkung eingesetzt¹², um bessere Erfolge bei der Verhaltensänderung zu erzielen. In diesem Zusammenhang sind wieder die Etappen 4 und 5 der SchADskiste, hier speziell die Wenn-Dann-Pläne und die Verstärkerpläne, von Bedeutung.

Dieter Krowatschek stellt in seinem Konzept des „Marburger Konzentrationstrainings“, das als Gruppentraining und als Einzeltraining sowohl mit jüngeren Schulkindern als auch mit Jugendlichen durchführbar ist¹³, die Methode der verbalen Selbstinstruktion ins Zentrum. Zusätzlich wird jedoch besonders die Wahrnehmungsgenauigkeit, aber auch die Feinmotorik und die Merkfähigkeit trainiert.¹⁴ Krowatschek stellt unterschiedlichstes Übungsmaterial zur Verfügung, wie die Fortsetzung von Mustern, Wimmelbilder und besonders die Arbeitsblätter „Konzentriert geht's wie geschmiert“, auf denen einzelne Bilder mit Vorlagen verglichen werden. Für die Jugendlichen ist viel anspruchsvolles Material vorhanden, wie U-Bahn- oder Stadtpläne von New York oder London, die hohen Motivationscharakter haben.¹⁵

Gerhard Lauth und Peter Schlotzke formulieren in ihrem Basiswerk „Training mit aufmerksamkeitsgestörten Kindern“¹⁶ als Ziel des „Therapiebausteins Strategietrai-

ning“ eine Vorausplanung des Verhaltens durch die Orientierung an einer übergeordneten Strategie, um so zu einer Regulation der eigenen Handlungen zu gelangen.¹⁷

Zunächst stellen sie ein Basistraining vor, das für jüngere Kinder von 7 bis 9 Jahren geeignet ist. Hier geht es um das Einüben grundlegender Fertigkeiten, wie „genau hinsehen“, „genau hinhören“ etc. und einer ersten Reaktionsverzögerung durch ein Stopp-Signal.¹⁸ Darauf aufbauend wird das Strategietraining vorgestellt, das die Arbeit mit Signalkarten auf unterschiedlichen Abstraktionsebenen vom Labyrinth-Bild bis zum Sachtext skizziert.¹⁹

Auch hier wird das Training in ein Verstärker-System eingebettet.²⁰

Die Anwendung der Selbstinstruktion im Unterrichtszusammenhang wird von Gerhard Lauth und Kerstin Neumann in „ADHS in der Schule“, Übungsprogramm für Lehrer thematisiert.²¹

Auch die „Therapie-Tools ADHS im Kindes- und Jugendalter“ von Franz Petermann und Sören Schmidt²² beschreiben Einsatzmöglichkeiten des Selbstinstruktionsverfahrens.

Ziel des Selbstinstruktionstraining ist es also, die eigene Impulsivität stärker zu kontrollieren, planvoller zu handeln, so Fehler zu vermeiden und damit durch Handlungsregulation unterschiedlichste Anforderungen mit Erfolg zu meistern.

3.2 Der Aufbau des Trainings

Erarbeiten wir mit den Kindern oder Jugendlichen das Thema „Handlungsplanung mit Selbstinstruktion“, so können zunächst wieder die Inhalte der 2. Etappe der SchADskiste, die „Identifizierung mit dem Ziel“ genutzt werden, um sich mit dem Kind oder Jugendlichen das bisherige Arbeitsverhalten anzuschauen. Welche Vor- und Nachteile hat das bisherige, welche Vorteile und auch Nachteile kann ein verändertes Arbeitsverhalten bringen? „Schneller fertig sein“ ist dann im Vergleich zu „Ich muss alles noch mal machen, weil so viele Fehler in der Arbeit sind“ kein großer Vorteil mehr. Wir können dann gemeinsam mit den Kindern überlegen, was genau ein günstiges Arbeitsverhalten ausmacht, also das Ziel differenzierter beschreiben. Oft haben die Kinder schon viele konkrete Ideen: das notwendige Material vorher bereitlegen, langsam arbeiten, genau lesen.

Die Kinder und Jugendlichen wünschen sich gute Ergebnisse ihrer Arbeit und damit Erfolgserlebnisse. Und der Erfolg fühlt sich umso besser an, wenn er eigenständig erreicht wird, ohne Hilfe der Erwachsenen, die die Planung und Leitung übernehmen. Wenn die Kinder und Jugendlichen nach den gemeinsamen Vorüberlegungen dann „Ja“ sagen können zu dem Ziel „selbstständiges und planvolles Handeln“ ist die Basis gelegt, und wir können die Selbstinstruktionsmethode erarbeiten.

Die Technik der Selbstinstruktion kann also eins von mehreren Instrumentarien sein, mit dem die Kinder und Jugendlichen lernen, ihre Aufmerksamkeit und auch

ihr Handeln zu steuern. Das Selbstinstruktionstraining sollte auch mit dem Einsatz von Verstärkerplänen, wie sie in der 5. Etappe „Zielvereinbarungen“ vorgestellt wurden, kombiniert werden.²³

Diese Selbststeuerung kann in mehreren Schritten erlernt werden. Dieter Krowatschek stellt dazu eine differenzierte Anleitung zum „Inneren Sprechen“ in fünf Schritten vor. Eine ähnliche Stufenabfolge für das Erlernen eines planvollen und reflektierten Arbeitsverhaltens findet sich bei Lauth und Schlottke.²⁴

Inneres Sprechen nach Krowatschek:

1. Bei der Bearbeitung einer Aufgabe soll zunächst der Trainer oder Therapeut selbst eine Aufgabe durchführen, während er laut dazu spricht. Sein Vorgehen dient als Modell.
2. Im zweiten Schritt führt dann das Kind die gleiche Aufgabe durch, während immer noch der Therapeut dazu laut instruiert.
3. Nun führt das Kind die Aufgabe auch selbst durch, doch jetzt instruiert es sich laut selbst.
4. Jetzt führt das Kind die Aufgabe ebenfalls selbst durch, instruiert sich selbst jedoch nur noch flüsternd.
5. Das Kind kann nun die Aufgabe durchführen und denkt nur noch die Instruktion.²⁵

Die Inhalte der Selbstinstruktion sind je nach Autor unterschiedlich formuliert. Gerhard Lauth und Peter Schlottke wählen eine bildliche Darstellung, und zwar mit der Figur des Felix Helikopter, eines Verwandten von Daniel Düsentrieb, von dem Sie sicherlich schon einmal gehört haben.²⁶ Sehr knapp und prägnant gestalten sich die Signalkarten bei Manfred Döpfner. Bei der Auswahl der geeigneten Darstellung spielt sicherlich das persönliche Empfinden eine Rolle. Hier wird nun die kurze Anleitung Döpfners vorgestellt, da es ihm gelungen ist, eine sehr ansprechende visuelle Darstellung zu finden.

Manfred Döpfner und Kollegen bringen fünf Signalkarten ins Spiel, auf denen eine Figur agiert, die zu Anfang ein Stoppschild hochhält, der dann in Form einer Glühbirne ein Licht aufgeht oder die mithilfe einer Lupe genau hinschaut.

Die fünf Punkte der Signalkarten nach Döpfner lauten:²⁷

1. Stopp, was soll ich tun?
2. Wie ist mein Plan?
3. Sorgfältig, Schritt für Schritt zum Ziel!
4. Stopp, überprüfen!
5. Prima!

Die Reihenfolge der Karten ist bei der Arbeit natürlich einzuhalten. Bei der Erar-

beitung mit dem Kind bietet sich hier eine Gelegenheit, das Kind selbst diese Reihenfolge herausfinden zu lassen, indem wir die Karten zuvor mischen und dann die neue Ordnung mit ihm besprechen. So können wir schon gedanklich planvolles Handeln durchspielen.

Die erste Karte soll das impulsive Herangehen an eine Aufgabe stoppen. Das Kind liest zuerst die Aufgabenstellung und formuliert dann noch einmal selbst, was seine Aufgabe ist.

Mit der zweiten Karte überlegt sich das Kind einen Plan, wie es sein Ziel erreichen kann und welche Schritte dazu genau nötig sind.

Die dritte Karte erinnert das Kind daran, langsam und Schritt für Schritt seinen Plan umzusetzen.

Die vierte Karte fordert das Kind auf, sofort zu überprüfen, ob alles korrekt ist und gegebenenfalls Fehler zu verbessern.

Mit der fünften Karte kann das Kind sich selbst auf die Schulter klopfen, sich selbst belohnen, weil es seine Sache gut gemacht hat.²⁸

Natürlich können wir auch das Kind eine Figur erfinden lassen, mit der es sich dann noch besser identifizieren kann.

Es kommt vor, dass die Kinder auch Lust haben, eine sechste Karte zu erfinden, auf der etwas ihnen Wichtiges steht, wie z. B. ein Satz ihres inneren Helfers.

Lea, ein 12-jähriges Mädchen, dachte sich, aufbauend auf Döpfners Signalkarten, die in der Abbildung auf Seite 197 dargestellte Abfolge aus. (s. *Abb. 34, S. 197*)

Leas sechste Karte ist eine kluge Erweiterung: Wenn sie in eine Sackgasse geraten ist, will sie nicht aufgeben, sondern jemanden um Rat fragen!

Die vorgefertigten oder selbst erstellten Signalkarten eignen sich später auch hervorragend zum Einsatz bei den Hausaufgaben oder in der Schule. Gerade weil es einzelne Karten sind, lässt sich das strukturierte Vorgehen gut einüben: Ist ein Punkt abgehakt, kann die Karte zur Seite gelegt werden. Das Kind hat immer den Überblick, an welchem Punkt des Prozesses es sich gerade befindet.

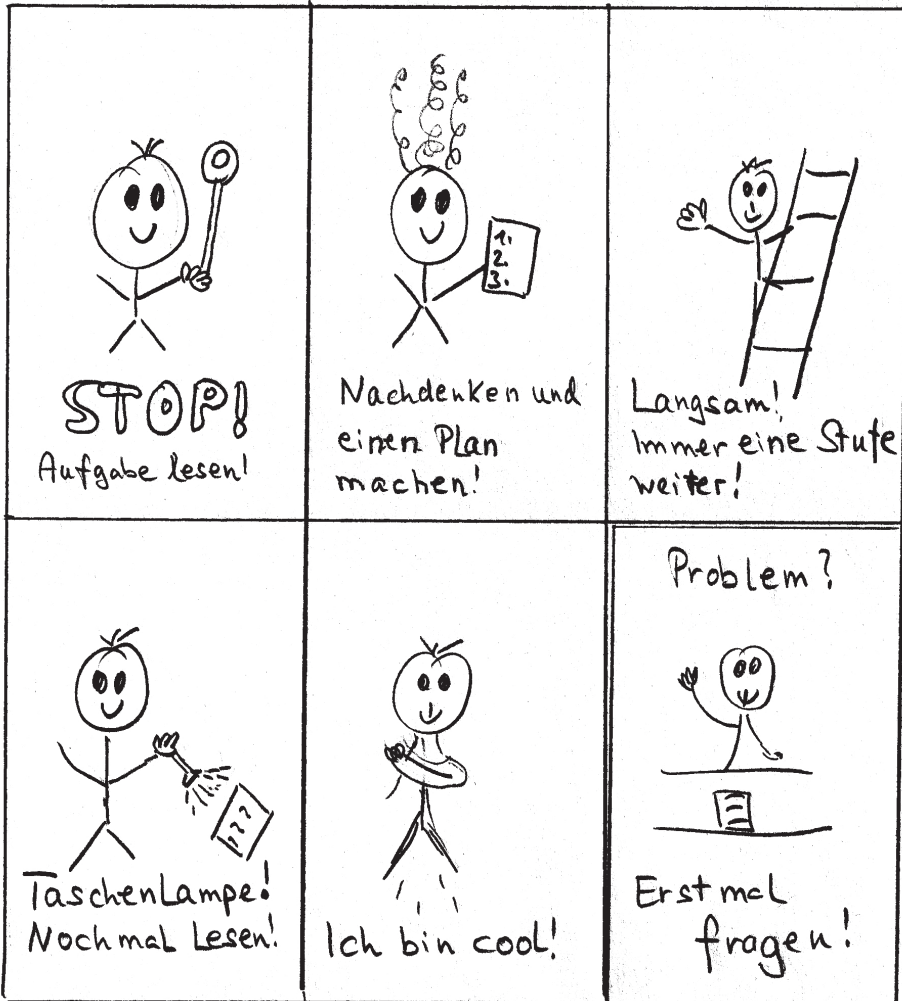


Bild 34: Leas Signalkarten

3.3 Einüben der Selbstinstruktion

Zur Einübung des „inneren Sprechens“ bietet sich eine kurze, übersichtliche Aufgabe an. Dieter Krowatschek schlägt die Fortsetzung eines Musters vor.²⁹ (s. Abb. 35, S. 199)

Im folgenden Beispiel der Einübung befinden wir uns in der 3. Phase des „Inneren Sprechen“, in der das Kind bereits die Aufgabe selbst durchführt und sich auch laut selbst instruiert. Wir, die TherapeutInnen, begleiten das Kind. Unsere Aufgabe ist vorrangig, das Kind zu bestärken und zu loben. Lauth und Schlottke empfehlen, gegebenenfalls das Kind zu unterstützen. Wenn wir also Fehler entdecken, ist es unsere Aufgabe, dem Kind Hinweise für Lösungswege aufzuzeigen. Es geht also nicht darum, etwas direkt zu korrigieren, sondern „prozessorientierte Hilfe“ anzubieten.³⁰

Ein Dialog zwischen der Therapeutin und dem Kind zur Einübung der 5 Schritte (nach Döpfner):

*Kind: **Stopp, was soll ich tun?**
Ich lese erst einmal die Aufgabe!*

Therapeutin: Prima, dass du daran denkst!

K: Ich soll das Muster fortsetzen.

T: Ja, genau!

*K: Jetzt brauche ich ja einen **Plan!***

T: Super, dass du daran denkst!

K: Also ich zeichne das Muster ja ab dem schwarzen Punkt weiter. Dazu muss ich erstmal wissen, wie das Muster vorher gezeichnet ist. Ich fange am besten ganz links vor dem ersten Muster an und gucke, wie das gezeichnet ist.

T: Gut!

*G: Also erst einmal muss ich ab dem schwarzen Punkt ein Feld nach rechts gehen (zeichnet den Strich).
Dann geht es zwei Kästchen nach oben und danach wieder eins nach rechts (**Schritt für Schritt**).*

T: Das machst du super!

K: Jetzt muss ich vier Kästchen nach unten und danach wieder eins nach rechts (zeichnet, rutscht aber ein Kästchen zu weit).