

ADHS – Turbo-Gehirne verstehen: Kindergarten und Primarschule lüften das Geheimnis der Konzentration

Bericht zur Weiterbildung des Schulteam vom 3. November

Am 3. November 2025 versammelte sich das Kindergarten- und Primarschulteam zu einem intensiven Weiterbildungstag mit dem Ziel, tiefere Einblicke in das Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS) zu gewinnen. Die zentrale Frage war: Wie können wir Kinder mit ADHS im Schulalltag optimal unterstützen?

Die Symptomatik: Mehr als nur Zappeln

Als Referentin begleitete uns Alexandra Nicolussi. Sie ist eine ausgewiesene Expertin auf dem Gebiet und bietet Beratungen sowie Unterstützung interessierter Schulen, aber auch Eltern an (www.zappelphilippa.ch). Die Weiterbildung startete mit einer fundierten Erläuterung der ADHS-Symptomatik, die weit über das Klischee des "Zappelphilipps" hinausgeht. ADHS wird als eine neurologische Entwicklungsstörung verstanden, die die Exekutivfunktionen des Gehirns beeinflusst. Im Kern geht es um:

1. **Unaufmerksamkeit:** Zeigt sich in Flüchtigkeitsfehlern, Schwierigkeiten, Anweisungen zu folgen, und einer schnellen Ablenkbarkeit.
2. **Hyperaktivität:** Nicht nur äußere Unruhe, sondern oft auch eine innere Anspannung und Getriebenheit.
3. **Impulsivität:** Vorschnelle Reaktionen, Dazwischenreden und Probleme beim Abwarten von Ergebnissen.

Alexandra Nicolussi betonte, dass diese Verhaltensweisen nicht aus Unwilligkeit, sondern aus neurologischen Unterschieden in der Reizverarbeitung entstehen.

Nicht «nicht wollen»

Der Tag stand unter dem Motto des Perspektivwechsels: weg von der Annahme, das Kind wolle nicht, hin zur Erkenntnis, dass das Kind die Anforderungen ohne spezifische Hilfestellungen *nicht kann*.

Das Team erwarb zahlreiche **praktische Strategien** zur Integration und Unterstützung von ADHS-betroffenen Schülern:

- **Struktur und Visualisierung:** Die Notwendigkeit, Tagesabläufe klar zu visualisieren und Aufgaben in kleinere, überschaubare Schritte zu unterteilen.
- **Qualität der Anweisung:** Kurze, präzise und einzeln erteilte Anweisungen helfen, um die Arbeitsgedächtniskapazität nicht zu überfordern.
- **Bewegungsventile:** Die Schaffung von Bewegungsgelegenheiten, da Bewegung zur besseren Konzentration beitragen kann.

- **Positive Verstärkung:** Der Aufbau einer stabilen, wertschätzenden Lehrer-Schüler-Beziehung fördert die intrinsische Motivation und kann negativen Erfahrungen vorbeugen.
- **Eltern-Schule-Partnerschaft:** Es wurde betont, wie zentral der offene und regelmäßige Austausch mit den Eltern ist. Wenn wir unsere Strategien aufeinander abstimmen, schaffen wir eine einheitliche und stabile Struktur zwischen Elternhaus und Schule.

Im Schulalltag – wie auch zuhause – ist es eine Herausforderung, die Bedürfnisse der betroffenen Kinder zu erkennen und einzelne Situationen bewusster und flexibler zu gestalten. Für diese Herausforderung haben wir nun ein umfangreiches Repertoire kennengelernt und sind bestrebt, diese in der Arbeit mit den Kindern umzusetzen.

Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter www.zappelphilippa.ch.

für die Schule Fehraltorf, Stefan Lingg