

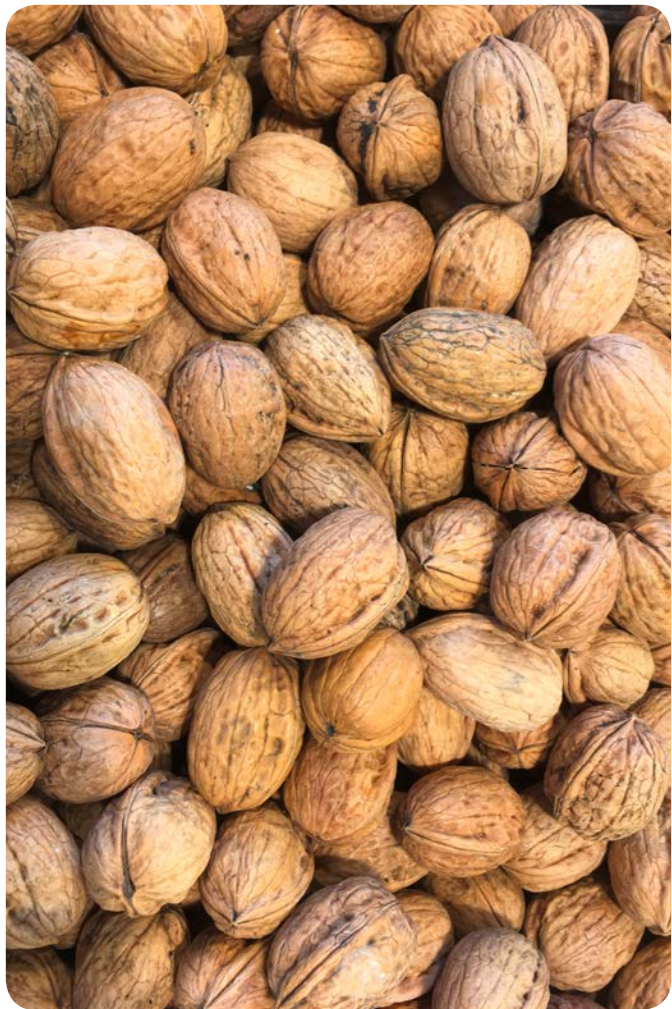


12 | Affe und Schildkröte

Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen haben oft eine eingeschränkte Verhaltensregulation und Selbststeuerungsfähigkeit. Die Übung hilft ihnen dabei, achtsam wahrzunehmen, in welchem „Modus“ sie sich gerade befinden: in rasch wechselnden Gedanken-„Sprüngen“, schnell von einer Sache zur anderen hüpfend wie ein junger Affe von Ast zu Ast („monkey mind“) – oder in der gemächlichen Bewegungsweise einer Schildkröte.

Vorbereitend werden zwei Signalkärtchen erstellt, mit dem Bild eines Äffchens und dem einer Schildkröte (siehe vorne). Man kann die Karten auch gemeinsam mit dem Kind zeichnen oder passende Fotos aussuchen. Anschließend werden die oft gegensätzlichen Eigenschaften der beiden Tiere gesammelt und aufgeschrieben. Dann folgt eine Bewegungsübung: Erst wie ein junger Affe durch den Raum hüpfen, dann möglichst ruhig mit rundem Rücken (wie ein Schildkrötenpanzer) auf dem Boden sitzen und im Schildkröten-Tempo langsame Bewegungen probieren.

„Wo im Körper spürst du es, wenn du gerade wie ein junger Affe bist? Wie fühlt sich das an? – Und wie ist es als Schildkröte? Was bist du im Alltag öfter? In der Schule? Du kannst versuchen, bewusst umzuschalten vom Äffchen zur Schildkröte. Probier das mal bei den Hausaufgaben! Die Schildkröte bleibt dann einfach ganz ruhig und macht eine Aufgabe nach der anderen. Danach kann der Affe wieder eine Runde springen. Um dich zu erinnern, darfst du beide Bildkärtchen mit nach Hause nehmen.“



13 | Sehen und beschreiben

Achtsames *Sehen* müssen wir üben. Zwar meinen fast alle, auch Kinder, dass ihrem Blick kaum etwas entgeht, dass sie „gut“ und auch „alles sehen“. Doch oft entgeht unserem Blick einiges. Das erkennen wir z. B. bei optischen Täuschungen, z. B. den bekannten „Umspringbildern“. Es zeigt sich aber auch, wenn man ein Kind bittet, einen Alltagsgegenstand, an den es sich gut zu erinnern meint, aus dem Gedächtnis zu zeichnen. Das kann die eigene Schultasche sein, der Schrank im Kinderzimmer, das Muster des Wohnzimmerteppichs, der Küchenherd, ein Bild, das zu Hause hängt o. Ä. Anschließend nimmt das Kind das Bild mit nach Hause, vergleicht es mit dem realen Objekt und korrigiert die Abweichungen.

Für die folgende *Beschreibungs*-Übung eignen sich Objekte wie Steine, Walnüsse, Mandarinen, getrocknete Bohnen etc.

„Vor dir liegen mehrere Walnüsse (bzw. Bohnen etc.). Du darfst dir eine aussuchen und in die Hand nehmen. Nimm dir ruhig Zeit, die Nuss ganz genau anzuschauen, ihre Form, ihre Farbe, ihre Besonderheiten. – Nun darfst du sie (mit Worten) beschreiben. (Die Nuss wird dann zurück zu den anderen gelegt und gut untergemischt.) – Findest du aus all den Nüssen *deine* Nuss nun wiederheraus? Woran hast du sie erkannt?“



14 | Etwas wahrnehmen und erinnern

Achtsames Sehen kann man entweder mithilfe von Objekten üben oder auch mit Fotos oder Bildkarten: Das Kind wird gebeten, sich beispielsweise ein bestimmtes Bild (oder ein Objekt ...) genau anzuschauen und gut einzuprägen. Danach schließt es die Augen und versucht, sich das Bild vorzustellen. Anschließend beschreibt es mit immer noch geschlossenen Augen das Bild aus dem Gedächtnis, möglichst genau, in allen Einzelheiten, Linien, Formen, Farben ... Dann öffnet das Kind wieder die Augen und darf nach weiteren Details schauen, die ihm zuvor entgangen sind. Es kann somit das „innere Bild“ vervollständigen.

Variante: Das Kind versucht, das Bild nachzumalen, ohne auf das Original zu schauen. Danach vergleicht man gemeinsam das Original mit der selbstgefertigten Zeichnung.

„Versuche mal, dir das Bild auf der Rückseite dieser Karte genau einzuprägen, und dann male es nach!“



15 | Bildausschnitt

„Wenn du lernen willst, etwas genau wahrzunehmen und zu beschreiben, übst du das am besten mit einem Bild, auf dem sehr viel zu sehen ist. Das kann ein Bild mit vielen Gegenständen und Personen sein, etwa ein „Wimmelbild“ aus einem Kinderbuch (z. B. von Ali Mitgutsch) oder ein Gemälde von einem „alten Meister“ wie z. B. Pieter Bruegel der Ältere, Hieronymus Bosch oder Giuseppe Arcimboldo. Aber auch mit abstrakten Bildern geht das sehr gut. Und dann versuche einmal, einer anderen Person, dieses Bild oder einen Ausschnitt des Bildes ganz genau zu beschreiben. Die andere Person kann das Bild nicht sehen, sie muss sich aber aufgrund deiner Beschreibung ein genaues Bild davon machen können. Ob das funktioniert hat, könnt ihr testen, wenn die andere Person eine Skizze nach deiner Beschreibung zeichnet oder malt und ihr diese Skizze dann mit dem Originalbild vergleicht.

Lass es uns gleich ausprobieren: Schau dir das Bild auf dieser Karte genau an. Du wirst erst ein wildes Durcheinander von Linien erkennen und dann allmählich die einzelnen Äste und Spiegelungen. Halte nun das Bild auf dieser Karte so, dass ich es nicht sehen kann, und beschreibe mir dann ganz exakt einen bestimmten Ausschnitt! Ich werde genau das zeichnen, was du mir beschreibst – und dann vergleichen wir beide und suchen den gewählten Bildausschnitt.“



16 | Spiegelpantomime

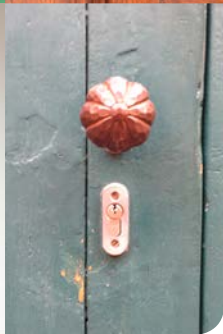
Der anleitende Erwachsene und das Kind übernehmen die Rollen des Agierenden sowie die des Spiegelbildes. Sie stehen einander gegenüber, mit ca. 1 bis 2 m Abstand. Der Agierende bewegt sich nach Belieben (Arme, Beine, Rumpf etc.), der andere vollzieht alle Bewegungen möglichst simultan nach, wie ein Spiegelbild.

Es kann u.U. leichter sein, wenn der Erwachsene zunächst den Part des Agierenden übernimmt. Das Kind wird ermuntert, auch die kleinsten Bewegungen wahrzunehmen und zu „spiegeln“, etwa ein veränderter Mundwinkel, ein Augenzwinkern, kleine Fingerbewegungen, ein Verschieben des Fußes. Mit zunehmendem Tempo steigt der Schwierigkeitsgrad.

Das Kind übt im Spiel, ruhig und konzentriert zu beobachten und zu folgen sowie minimale Veränderungen in Mimik und Gestik achtsam wahrzunehmen.

Nach einer Weile werden die Rollen getauscht.

Variante: Diese Übung kann auch von zwei Kindern ausgeführt werden.



17 | Zimmer-Steckbrief

Im Alltag des Kindes spielen viele Gebäude und Räume eine Rolle, z. B. das Wohnhaus, die Schule, die Praxis etc. Sie alle sind dem Kind zwar gut vertraut, werden jedoch oft nicht bewusst wahrgenommen. Zur Förderung der bewussten Wahrnehmung eignet sich ein einfaches **Fragespiel**:

Welche Farbe hat die Eingangstür? Was steht auf dem Klingelschild? Welche Form hat die Türklinke? Wie sieht der Teppich aus? Welche Lampen gibt es? Wie viele Bäume stehen im Hof? Welche Farbe hat die Hauswand? Usw.

Variante: nach bestimmten Räumen zu Hause oder auswärts fragen: Beschreibe euer Wohnzimmer/dein Kinderzimmer. Wo steht was? Welche Farben und Formen haben die Gegenstände? Beschreibe einmal eine Lampe/ein Kissen ganz genau! Und dein Klassenzimmer? Kannst du es mir so beschreiben, dass ich es zeichnen kann?

Der veränderte Raum

Während das Kind kurz den Raum verlässt, verändert man irgendeine Kleinigkeit: etwa zwei Bilder vertauschen, ein Kissen in eine andere Sitzecke legen, einen Stuhl verschieben o.Ä. Wenn das Kind die Veränderung entdeckt hat, verlässt nun der Erwachsene den Raum, während das Kind eine Veränderung vornimmt. Nach einigen Durchgängen wird das Kind den Raum wesentlich achtsamer wahrnehmen als davor.