



# **E**MOTIONAL-SOZIALE ENTWICKLUNG

**Titel/Thema**

**Selbsterfahrungsübung**  
„Reizüberflutung“

**Verfasser(innen)**

Dr. Alisa Rudolph, Simone Lage

**Erstellungsdatum**

April 2019



# Selbsterfahrungsübung: „Reizüberflutung“

## 1. Zielsetzung der Selbsterfahrungsübung

Die Studierenden erleben in einer Selbsterfahrung, was es heißt, äußere Reize der Umwelt nicht von momentan relevanten Reizen separieren zu können. Die Übung soll Studierenden praktisch vor Augen führen, wie es sich für betroffene Kinder anfühlen kann, unter genannten Bedingungen konzentriert eine Aufgabe zu erledigen zu müssen. Häufig können Betroffene die Reizunterscheidung aufgrund ihrer hyperkinetischen Störung nicht regulieren und leiden meist selbst darunter.

## 2. Theoretischer Hintergrund:

Lesen Sie den Basistext zum Förderschwerpunkt Emotionale und soziale Entwicklung.

In der vorliegenden Selbsterfahrungsübung soll speziell auf die Problematik der Reizüberflutung eingegangen werden. „Für den gesamten Bereich der Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörungen werden [...] drei Hauptmerkmale angegeben, und zwar eine dem sonstigen Entwicklungsstand nicht entsprechende übermäßige Unaufmerksamkeit, Impulsivität und Hyperaktivität.“ (MYSCHKER/STEIN 2014, S. 476). Zum Hauptmerkmal der Unaufmerksamkeit gehört u. a., dass betroffene Personen sich „öfter durch äußere Reize leicht ablenken“ (ebd., 477) lassen. Sie können für die Situation wichtige von für die Situation unwichtigen Reizen nicht unterscheiden und nehmen so alle Reize gleich stark wahr. Die Folge ist eine ausgeprägte Ablenkbarkeit, „gerade [in] komplexe[n], mehrschrittige[n] Aufgabenstellungen, deren Ausführungen planvolles Handeln erfordert“ (MACKOWIAK/SCHRAMM 2016, S. 16). Da dies gerade im Schulkontext häufig der Fall ist, tritt eine hohe Unaufmerksamkeit besonders in diesem Zusammenhang auf und stellt Lehrkräfte vor Herausforderungen.

## 3. Material:

- Angehängte Rechenaufgaben mit Lösungen für anschließende Selbstkontrolle
- im Raum sollte vorhanden sein: CD-Player bzw. Laptop zum Abspielen lauter Musik

## 4. Vorgehen

Den Studierenden wird ein Aufgabenblatt mit Rechenaufgaben vorgelegt (angehängt). Während sie die Aufgaben bearbeiten, wird laute Musik abgespielt, der Dozent „telefoniert“ laut und klopft mit den Fingern auf den Tisch. Außerdem werden die Tür und die Fenster geöffnet, sodass auch von außen Lärm hineindringt.

## Rechenaufgaben:

Bearbeiten Sie die folgenden Rechenaufgaben. Sie haben dafür zehn Minuten Zeit.

$5 + 18 - 3 =$	$9 \times 12 =$
$8 \times 7 + 15 =$	$12 + 7 - 3 =$
$24 - 6 + 16 =$	$105 - 34 + 19 =$
$15 \times 12 =$	$64 : 8 + 7 =$
$18 + 17 - 6 =$	$23 + 12 - 4 =$
$222 - 23 + 24 =$	$7 + 9 + 14 =$
$63 : 9 + 64 =$	$35 - 8 - 12 =$
$8 \times 7 =$	$13 + 9 - 22 =$
$87 + 15 + 17 =$	$99 : 11 + 43 =$
$158 - 4 \times 7 =$	$17 + 16 - 15 =$
$112 : 7 + 29 =$	$89 - 36 - 14 =$

Vergleichen Sie nun Ihre Lösungen mit der Musterlösung.

### Fragen zur Reflexion der Selbsterfahrungsübung „Reizüberflutung“

- Wie haben Sie persönlich diese Aufgabe erlebt?
  - Ist es Ihnen schwer gefallen, sich auf die Rechenaufgaben zu konzentrieren?
  - Beschreiben Sie die Emotionen, die Sie während der Aufgabe hatten. Ordnen Sie diese anschließend nach ihrer Bedeutsamkeit.Welche Emotion haben Sie am stärksten gefühlt?
- Stellen Sie sich vor, sie müssen nicht nur zehn Minuten unter diesen Voraussetzungen konzentriert arbeiten, sondern einen ganzen Vormittag von bis zu sechs Unterrichtsstunden.
  - Was empfinden Sie bei dieser Vorstellung?
  - Fallen Ihnen Dinge ein, die Ihnen dabei gut tun könnten und Erleichterung verschaffen?

## Lösungen für Dozenten (den Studierenden nach der Übung zur Selbstkontrolle vorlegen)

$5 + 18 - 3 = 20$	$9 \times 12 = 108$
$8 \times 6 + 15 = 63$	$12 + 7 - 3 = 16$
$24 - 6 + 16 = 34$	$105 - 34 + 19 = 90$
$15 \times 12 = 180$	$64 : 8 + 7 = 15$
$18 + 17 - 6 = 29$	$23 + 12 - 4 = 31$
$222 - 23 + 24 = 223$	$7 + 9 + 14 = 30$
$63 : 9 + 64 = 71$	$35 - 8 - 13 = 14$
$8 \times 7 = 56$	$13 + 9 - 22 = 0$
$87 + 15 + 17 = 119$	$99 : 11 + 43 = 52$
$158 - 4 \times 7 = 130$	$17 + 16 - 15 = 18$
$112 : 7 + 29 = 45$	$89 - 36 - 14 = 39$

### Literatur

MACKOWIAK, K. / SCHRAMM, S. A.: ADHS und Schule. Grundlagen, Unterrichtsgestaltung, Kooperation und Intervention. Stuttgart: Kohlhammer, 2016

MYSCHKER, N. / STEIN, R.: Verhaltensstörungen bei Kindern und Jugendlichen. Erscheinungsformen – Ursachen – Hilfreiche Maßnahmen. Stuttgart: Kohlhammer, 2014