

Kapitel 7: Technik- und Physikgadgets

7.1 Buzzer

Buzzer sind etwa handtellergroße Geräte, die auf Knopfdruck ein Geräusch erzeugen. Man kennt sie z. B. aus Quizsendungen: Derjenige, der zuerst den Buzzer drückt, darf die Lösung sagen. Käuflich erwerben kann man sie einzeln oder im Set mit mehreren Farben. Für ein Viererset muss man mit etwa 20 bis 30 Euro rechnen. Die Sets haben entweder vorgefertigte Sounds oder lassen sich mit eigenen Aufnahmen bespielen. Es gibt zwar auch Buzzer, auf denen per USB-Verbindung Sounddateien gespeichert werden können, für therapeutische Zwecke nutzbar sind aber am besten jene Buzzer, die per Knopfdruck selbst bespielt werden können.

Einsatzmöglichkeiten

Sprachrohr bei Hochstress



Wenn wir unter Hochstress geraten, weil wir heftigen Emotionen ausgesetzt sind, ist die kognitive Leistungsfähigkeit deutlich herabgesetzt. Einige Menschen sind über Worte kaum noch erreichbar oder können sich hinterher nicht mehr an das Geschehene erinnern. Um eine Kommunikation über ihre Bedürfnisse in dem Moment zu ermöglichen, können vorher besprochene Soundbuttons genutzt werden: Eine Farbe kann für „Lass mich bitte allein“ stehen, eine andere für „Nimm mich bitte in den Arm“ usw. Durch das Drücken des Buttons entfällt die Hemmschwelle, sich verbal verständigen zu müssen, ebenso muss nicht nach Worten gesucht werden. Die Buttons können auch zur Kommunikation „auf Abstand“ benutzt werden, indem zum Beispiel ein Button mit ins Zimmer genommen wird, und bei Bedarf mit einer kurzen Nachricht besprochen und dann vor die Tür gelegt werden kann. Die Aufnahme sollte natürlich vorher in einer ruhigen Situation geübt werden.

Geräusche einfangen – Buzzer als Hilfsmittel in der Mutismustherapie



Mutismus, also das Nichtsprechen mit zumeist unbekanntenen Personen, betrifft in der Regel Kinder im Kindergartenalter. Um den Übergang vom Nichtsprechen zum Sprechen in der Therapie zu ermöglichen, lässt sich gut mit Buzzern arbeiten. Gerade auf jüngere Kinder können kleine technische Spielereien wie das einfache Aufnehmen und Abspielen von Geräuschen eine besondere Faszination ausüben, die sie ihre Hemmungen manchmal ganz vergessen lassen.

Man nimmt also einen Buzzer zur Hand und erklärt, dass dieser magische Kasten ein „Geräuschfänger“ ist. Wenn er ein Geräusch hört, fängt er dieses ein, und man kann es sich immer wieder anhören, wenn man möchte. Nun kann man gemeinsam ausprobieren, welche Alltagsgeräusche sich aufzeichnen lassen, vielleicht ein Klopfen auf dem

Tisch, das Zuziehen der Gardine oder das Rappeln eines Puzzlekartons? Dies kann auch als Ratespiel gestaltet werden, bei dem die eine Person kurz den Raum verlässt, während die andere ein Geräusch einfängt. Dieses muss dann erraten werden, indem auf den gesuchten Gegenstand gezeigt wird. Fühlt sich das Kind sicher im Einsatz des Buzzers, können als Nächstes mit dem Mund erzeugte Geräusche eingeführt werden. So kann man als Therapeutin pfeifen, summen, schmatzen, mit den Zähnen klappern, laut atmen, usw. und das Kind vorsichtig zum Nachmachen anregen. Ist auch dieser Schritt geschafft, lassen sich die Buzzer vielleicht schon mit Lauten für Zustimmung und Ablehnung besprechen, die zur Kommunikation genutzt werden können. Und falls genauere Antworten notwendig werden sollten, bieten die Buzzer auch hier eine Lösung an: Das Kind bespricht in einer unbeobachteten Ecke (oder in Abwesenheit der Therapeutin bzw. mit einem Elternteil) einen Buzzer, den die Therapeutin dann abhören kann.

Daily struggle: Welcher Button ist der richtige?



Ein bekanntes Meme (humoristisches, im Internet verbreitetes Bild) zeigt eine Comicfigur, die die Auswahl zwischen zwei Buttons hat und dabei ins Schwitzen gerät. Das Bild gibt es in zahlreichen Varianten, die Pointe ist immer dieselbe: Jemand scheint sich mit einer Wahl zwischen zwei Optionen unheimlich schwer zu tun, obwohl die richtige Entscheidung eigentlich auf der Hand liegt. Das Bild impliziert zudem, dass viele Menschen sich trotz dieser offenkundig leichten Wahl falsch entscheiden. In der Ursprungsform des Bilds waren die zwei Auswahlmöglichkeiten sinngemäß „Sei ein Idiot“ und „Sei kein Idiot“.

Entsprechend dieser Idee lassen sich zwei Buzzer für eine Impact-Übung nutzen. Hier beispielhaft einige Auswahlmöglichkeiten:

- › „Selbsterstörerisch handeln“ oder „Selbstfürsorge betreiben“
- › „Es fünfmal aufschieben und mich jedes Mal schlecht fühlen“ oder „Es einfach machen“
- › „Dem anderen gemeine Dinge an den Kopf werfen“ oder „Sagen, wie ich mich fühle“

Die Übung kann mit einer allgemeinen Auswahlfrage eingeleitet werden, die leicht zu beantworten ist (z. B. Idiot sein / kein Idiot sein). Dann kann gefragt werden, vor welchen scheinbar leichten Entscheidungen der Patient manchmal steht. Mithilfe dieser Übung kann gut herausgearbeitet werden, dass Gefühl und Verstand oft unterschiedlich entscheiden, und dass wir vor allem in Stresssituationen häufig nur die kurzfristigen Konsequenzen beachten. Die Hinzunahme des zweiten Buttons kann helfen, auch die langfristigen Konsequenzen sichtbar zu machen.



Der Not-Aus-Schalter für die Seele



Ein Not-Aus-Schalter kommt an Maschinen, Fahrzeugen und Anlagen zum Einsatz, um in Notfällen die Stromzufuhr sofort zu unterbrechen und eine drohende Gefahr abzuwenden. Was in der Industrie als sinnvolle Schutzeinrichtung schon so manche Katastrophe verhindert hat, kann sinnbildlich auch in der Therapie aufgegriffen werden. Buzzer eignen sich hierfür als ideales Anschauungsobjekt, erinnern sie doch durch ihren Mechanismus an ebenjene Not-Aus-Schalter. Hilfreich kann dieser Gesprächsimpuls z. B. für Klientinnen sein, die bis zur Erschöpfung arbeiten oder unhaltbare Zustände dauerhaft ertragen. Um einen Zugang zu den eigenen Gefühlen und Grenzen zu ermöglichen, kann ihnen ein Buzzer überreicht werden mit der Einladung zu einer kleinen imaginativen Übung. Man erklärt, dass es sich bei dem Buzzer um einen Not-Aus-Schalter für die Seele handelt. Betätigt man ihn, hält all das, was gerade um die Person und in ihrem Inneren passiert, für einen Moment an. So lässt sich in Ruhe betrachten, welche Prozesse immer wieder ablaufen, und wie die eigene Seele darauf reagiert. Was könnte ohne diesen Not-Aus-Schalter passieren, wenn alles so weiterliefe? Und was wäre eine dauerhafte Lösung, damit das System stabil weiterlaufen könnte? Braucht es eine Veränderung an bestimmten Stellen oder insgesamt weniger Energie? Es kann auch überlegt werden, ob ein Not-Aus im Alltag sinnvoll sein kann, z. B. in Form einer Kur für überlastete Elternteile oder der Wiederholung eines Schuljahres, um überforderten Jugendlichen den Druck zu nehmen.

Emergency Meeting – Das innere Team zusammenrufen



Ein weiterer Impuls, der zum Innehalten einlädt, kann in Anlehnung an das beliebte Online-Spiel „Among us“ gesetzt werden. Hier wird ein Buzzer betätigt, um alle Spieler zu

einem „Emergency Meeting“ zusammenzurufen. Dies geschieht immer, wenn ein weiteres Mordopfer entdeckt wurde, um zu besprechen, wer der Mörder sein könnte (analog dem bekannten Spiel „Werwölfe“). In der Therapie lässt sich dieses Emergency-Meeting gut mit einem Buzzer „einberufen“, je nach Schwerpunkt für das innere Team, das personalisierte Ressourcen darstellt, oder für die eigenen funktionalen Schemata („kompetente Erwachsene“). Das Drücken des Buzzers wird dabei als bewusste Handlung zum Innehalten in Rollenspielen verankert („Stopp, erst das innere Team zusammenrufen!“) und kann dann auf ähnliche kritische Situationen in den Alltag übertragen werden. So wird ein Raum geschaffen, in dem alternative Reaktionsweisen durchdacht werden können, statt dem gleichen Muster wie bisher zu folgen.

7.2 Induktionsspielzeug

Induktive Spielzeuge sind ein besonderes Gimmick, die mit kleinen Rädern und einem optischen Sensor ausgestattet sind. So können sie eine gezeichnete Linie erkennen und dieser dann folgen. Es gibt sie in Form von Tieren, Robotern oder Fahrzeugen. Wir finden diese Idee, ähnlich wie viele Kinder, toll, auch wenn viele der kleinen Flitzer qualitativ noch ausbaufähig sind. Dennoch lohnt sich ein Blick auf therapeutische Einsatzmöglichkeiten, denn diese sind vielfältig. Wir denken dabei an Teufelskreise, aus denen Auswege gezeichnet werden können, oder an Weggabelungen, an denen sich das Spielzeug für eine der Auswahlmöglichkeiten „entscheidet“. Welche weiteren Ideen uns eingefallen sind, lässt sich im folgenden Abschnitt nachlesen.

Noch ein kleiner Hinweis vorab: Wer so ein Spielzeug einsetzen möchte, sollte sich in jedem Fall vorab mit ihm vertraut machen. Welcher Linie folgt es und welche ist zu dünn? Wie verhält es sich an Abzweigen? Wie schnell muss man zeichnen, um nicht eingeholt zu werden? Wie scharf darf eine Kurve sein, damit sie noch genommen werden kann? In der Regel liegt übrigens ein passender Permanentmarker bei, der ausreichend dicke Linien malen kann.

Einsatzmöglichkeiten

Wegweiser – Kontaktaufbau mit schüchternen Kindern



Eine schöne Variante, mit zurückhaltenden oder ängstlichen Kindern spielerisch in Kontakt zu kommen, stellt das gemeinsame Zeichnen von Wegen für das Induktionsspielzeug dar. Auf einer Zeichenpapierrolle können Kind und Therapeutin einen angefangenen Weg in verschiedene Richtungen weiterzeichnen und schauen, welchem Weg das Spielzeug folgt. Besonders rasant wird es, wenn das Spielzeug bereits losgefahren ist und schnell gezeichnet werden muss. Welche Strichführung und Strichstärke eignen sich besonders? Lässt sich das Spielzeug irgendwie ablenken oder austricksen? Es können auch Zielbereiche für beide Mitspieler festgelegt werden, in die sie das Spielzeug lenken müssen. Oder man experimentiert herum, wie das Spielzeug sich verhält, wenn man bestimmte Muster (Kreise, Wirrwarr) zeichnet, und beide raten, was wohl passieren wird. Der Fantasie sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Durch den hohen Aufforderungs-

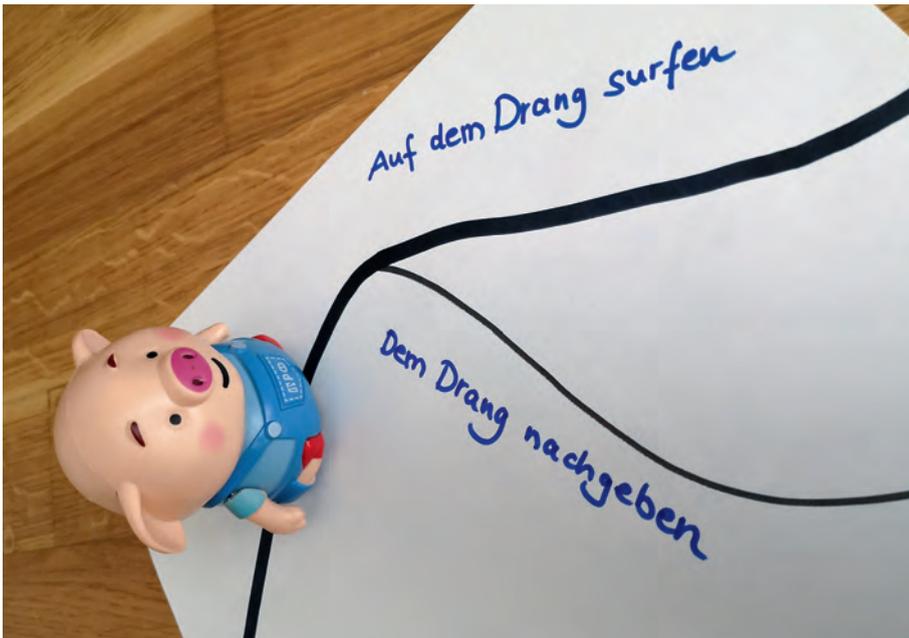
charakter des sich bewegendes Spielzeugs kann es gelingen, die bei sozialen Ängsten typische Verhaltenshemmung ein Stück in den Hintergrund rücken zu lassen – wer zu lange überlegt, dem ist das Spielzeug längst davongefahren. Hinzu kommt, dass über das gemeinsame Tun ein entspannterer Kontakt möglich ist. Man muss nicht zwingend sprechen und schon gar keine unangenehmen Fragen beantworten. Das kann für einige Kinder gerade zu Beginn sehr hilfreich sein, um in Ruhe im therapeutischen Setting anzukommen.

Warum Drang-Surfen sinnvoll sein kann – Umgang mit Suchtverhalten



Der Begriff des „Drang-Surfens“ stammt aus der Arbeit mit suchterkrankten Menschen. Ein Rückfall wird nach diesem Ansatz nicht länger als Scheitern betrachtet, sondern als natürlicher Teil der Therapie. Diese Sichtweise ermöglichte die Entwicklung verschiedener Interventionen, um Rückfällen vorzubeugen. Das sogenannte „Drang-Surfen“ wurde in der Akzeptanz- und Commitmenttherapie aufgegriffen. Der Begriff besagt, dass man unerwünschten Gefühlen und Gedanken Raum gibt und sie akzeptiert, statt gegen sie anzukämpfen. Dazu gehört auch, einen destruktiven Drang anzunehmen – ohne ihm dabei zu folgen. Eine passende Metapher hierfür ist eine Welle, die aufkommt und immer stärker wird: Man kann auf ihr surfen, bis sie wieder schwächer wird, oder sich ihr entgegenstellen, sodass sie tosend an dem Widerstand bricht (Lotz, 2016).

Ein Zugang zur Visualisierung dieser zwei Wahlmöglichkeiten ist der Einsatz eines Induktionsspielzeugs. Man zeichnet eine sich auftürmende Welle mit einem dicken Textmarker auf. Das Nachgeben – die brechende Welle – wird nun mit einer dünneren Linie



symbolisiert, die steil nach unten verläuft. Dahinter steht die Wahrnehmung, dass der Drang als zu übermächtig erlebt wird, sodass man keine andere Möglichkeit sieht, als ihm nachzugeben. Die Alternative – das Surfen auf der Welle – wird durch die fortlaufende dicke Linie dargestellt. Das bedeutet, den Drang auch über seinen Höhepunkt hinaus wahrzunehmen, auszuhalten und sein Abebben wie das einer Welle bewusst zu erleben.

Nun lässt sich das Spielzeug als „Profi-Drangsurfer“ einführen. Es wird immer der dickeren Linie folgen. Aufmerksamen Beobachtern wird an dieser Stelle auffallen, dass die Welle durch das Brechen bzw. Nachgeben schneller wieder klein wird. Wer ein echter Profi-Surfer werden will, muss also Geduld mitbringen. Hier kann gemeinsam überlegt werden, welche Fertigkeiten es braucht, um genauso zuverlässig wie das Spielzeug der aufsteigenden und wieder abebbenden Welle folgen zu können.

Es kann ebenso thematisiert werden, wie es sich anfühlt, wenn der Drang in Form des kleinen Gadgets aufkommt und an einem vorbeizieht. Wer eine Papier- oder Tapetenrolle hat, kann eine entsprechend lange Welle aufzeichnen, sodass das Herannahen und Vorüberziehen von einer Beobachterposition im Raum wahrgenommen werden kann.

7.3 Schlag den Maulwurf

„Schlag den Maulwurf“ oder englisch „Whac-a-mole“ ist ein Reaktionsspiel, das in den 1970er-Jahren erfunden wurde. Dabei kommen Maulwürfe aus verschiedenen Löchern hervor und müssen mit einem Gummihammer zurück ins Loch geschlagen werden. Es existieren zahlreiche mechanische und digitale Versionen mit unterschiedlichen Tieren. Wer seinen Patienten etwas in die Hand geben möchte, kann auf eine Schlüsselanhänger-Variante für unter fünf Euro zurückgreifen. Die etwas größere mechanische Ausgabe ist natürlich auch zum gemeinsamen Spiel geeignet. Für Demonstrationszwecke kann auch auf eine der zahlreichen kostenlosen Apps zurückgegriffen werden.



Übrigens: Auch als Skill eignet sich dieses Spiel, da es schnelle Reaktionen erfordert und dadurch kognitiv beanspruchend ist.

Einsatzmöglichkeiten

Warum es nicht hilft, nur Symptome zu bekämpfen



Bei einigen Erkrankungen wie Zwängen und Sozialverhaltensstörungen können die Symptome so deutlich sichtbar und belastend für die Betroffenen und ihre Familien sein, dass sich der Therapieauftrag stark um die Reduktion dieser Symptome dreht. Um zu zeigen, dass es nach einer ersten Linderung durch die Abnahme von Symptomen auch darum geht, die zugrundeliegenden Ursachen zu beleuchten, kann das „Schlag den Maulwurf“-Spiel eingesetzt werden:

„Stellen Sie sich einmal vor, Sie hätten einen Maulwurf im Garten. Sie versuchen, Ihren Rasen zu retten und das Tier zu erwischen, aber letztlich verschwindet es immer wieder und Sie klopfen einen Haufen Erde nach dem anderen platt, so, wie in diesem Spiel. Kurzzeitig haben Sie Erfolg und der Rasen sieht wieder schön aus, nur wie lange? Und so ist es auch bei unserem Thema: Es ist gut, sich erst einmal um die dringenden und deutlich sichtbaren Probleme zu kümmern. Aber ähnlich wie der Maulwurf immer wieder auftaucht, müssen wir auch mit erneuten Schwierigkeiten rechnen, wenn wir nicht an der Ursache arbeiten ...“

Der Zwangsmaulwurf



„Schlag den Maulwurf“ eignet sich auch gut, um zu demonstrieren, dass die Ausführung von Zwangshandlungen oder -gedanken nur dazu führt, dass diese früher oder später erneut auftreten. Insbesondere mit jüngeren Kindern kann der Zwang als Maulwurf externalisiert werden: Er taucht immer wieder auf und fordert eine bestimmte Zwangshandlung. Geht man darauf ein, wird er erneut an anderer Stelle auftauchen und weitere Zwangshandlungen einfordern. Doch was passiert, wenn man den Maulwurf nicht beachtet? Er wird sich eine Weile immer wieder störend bemerkbar machen, doch irgendwann verschwindet er (je nach Spielumsetzung endet das Level bei Inaktivität).

Chronische Überlastung spürbar machen



In die Therapie kommen manchmal Jugendliche, die durch die Schule und zahlreiche Freizeitaktivitäten kaum noch Raum für Entspannung und Erholung haben. Oder wir sehen Eltern, die unter der Last ihrer zahlreichen Verpflichtungen fast zusammenbrechen, sich aber kaum eingestehen können, dass sie Entlastungsangebote (z. B. durch Verwandte oder eine flexible Familienhilfe) annehmen sollten. In diesen Fällen kann man

ein Gegenüber auf eine Runde „Schlag den Maulwurf“ einladen („Lust auf ein kleines Spiel?“). Je nach Gestaltung des Spiels erscheinen immer mehr oder unterschiedliche Maulwürfe in immer kürzerer Zeit (vorher testen!). Um erfolgreich zu sein, muss man immer schneller reagieren und konstant konzentriert bleiben. Das kostet mentale Energie und ist nicht ewig durchzuhalten. Man kann die Person eine Weile spielen lassen (idealerweise, bis das Spiel verloren ist oder eine gewisse Überforderung zu erkennen ist) und sie anschließend nach ihren Erfahrungen fragen:

- › Wie hat es sich angefühlt, auf immer neue Maulwürfe zu treffen?
- › Welche Gedanken gingen der Person währenddessen durch den Kopf?
- › Hat sie sich ein System überlegt, um möglichst gut zu spielen?
- › Gab es Ermüdungserscheinungen?
- › Wie war es, irgendwann nicht mehr jeden Maulwurf zu treffen?
- › Gab es einen Punkt, an dem die Person am liebsten aufgeben hätte?

Je nach Situation kann man fragen, ob die Person eine Idee hat, wieso man gerade auf dieses Spiel gekommen ist. Es kann erläutert werden, dass es im echten Leben manchmal wie in diesem Spiel ist: Wir wissen gar nicht, wo wir anfangen sollen, und kommen nie zu einem Ende, wenn immer neue Aufgaben und Herausforderungen auf uns einprasseln.

7.4 Walkie-Talkies

Walkie-Talkies sind mobile Funkgeräte, die viele aus der eigenen Kindheit kennen. Sie eignen sich großartig für Detektivspiele, Schnitzeljagden oder die Kommunikation mit dem Nachbarskind. Man erhält sie im Elektrofachmarkt oder im Spielwarenhandel ab etwa 20 bis 30 Euro. Beim Kauf sollte man allerdings darauf achten, dass die angegebene Reichweite normalerweise deutlich unterschritten wird, sobald sich Objekte (wie Wände, Häuser oder Menschen) zwischen den Walkie-Talkies befinden. Zudem sind die meisten Geräte nicht „abhörsicher“, da frei zugängliche Frequenzen verwendet werden, die theoretisch durch jeden mit einem eingeschalteten Funkgerät auf dem richtigen Kanal mitgehört werden können.

Einsatzmöglichkeiten

„Bist du noch da?“ – Allein schlafen lernen



Die 8-jährige Katharina kam ursprünglich wegen starker Wutausbrüche in Trennungssituationen in die Therapie. Nachdem diese Problematik sich deutlich verbessert und Katharina sich insgesamt gut stabilisiert hatte, sprach die Mutter an, dass es nun auch noch schön wäre, wenn Katharina es schaffen würde, in ihrem eigenen Bett zu schlafen. Sie hätte schon alles probiert, aber Katharina könne allein einfach nicht einschlafen. Sie bleibe wach, bis sie irgendwann nach der Mutter rufe oder zu ihr ins Bett komme.

Dies wurde teilweise schon bis nach Mitternacht ausprobiert – am Durchhaltevermögen der Mutter mangelte es also nicht.

Die Therapeutin empfahl, ein Set Walkie-Talkies anzuschaffen, um Katharina die Sicherheit zu geben, dass die Mutter noch da war, wenn sie sie brauchte. Die Absprache war, dass Katharina sich zwar melden durfte, wann sie wollte, die Mutter aber nur antworten sollte, wenn Katharina eine konkrete Frage oder ein Anliegen hatte.

Katharina nutzte das Walkie-Talkie in der ersten Nacht nur einmal, um zu fragen, ob die Mutter noch da sei. Danach konnte sie beruhigt einschlafen. Da das Gerät für den eigentlichen Zweck danach tatsächlich nur selten gebraucht wurde, konnte es daraufhin auch als Hilfe für die weitere Verselbstständigung eingesetzt werden. So traute sich Katharina mit Unterstützung des Walkie-Talkies zum Bäcker zu gehen, um die Sonntagsbrötchen einzukaufen.

Bei vielen Kindern wird der Einsatz des Funkgeräts nicht sofort so problemlos funktionieren wie bei Katharina. Einige werden zu Beginn Spaß daran finden, sehr oft zu funken, was zu Beginn eher kontraproduktiv wirkt, da es dadurch ja spannender wird, wach zu bleiben. Aber auch hier tritt nach einer Weile ein Gewöhnungseffekt ein, solange die Eltern es schaffen, gelassen zu reagieren. Bei Kindern, denen immer wieder konkrete Anliegen einfallen, um eine Reaktion der Eltern zu erhalten, müssen klare Regeln und/oder pragmatische Lösungen gefunden werden. Funkt das Kind beispielsweise alle 10 Minuten, es habe Durst, könnte eine Wasserflasche neben dem Bett Abhilfe schaffen. Fragt das Kind regelmäßig, ob die Eltern noch da seien, kann man eine begrenzte Anzahl an Rückversicherungen festlegen, welche mit der Zeit immer weiter reduziert wird, im Sinne einer graduierten Extinktion (siehe auch Wolke & Popp, 2019). Darüber, dass es zu Beginn sehr anstrengend sein kann, sollten die Eltern jedoch informiert werden.

Achtung! Bei Familien mit geringen finanziellen Ressourcen ist die Anschaffung eines Walkie-Talkies gegebenenfalls schon eine große Investition. Hier könnte bei guter Zuverlässigkeit auch das Ausleihen des Praxis-Walkie-Talkie-Sets eine Alternative darstellen.

Erst drücken, dann reden – Impulskontrolle verständlich machen



Manche Patienten scheinen schneller zu reden, als sie denken, und sagen dabei dann leider oft Verletzendes oder Missverständliches. Im Nachhinein müssen sie dann oft erklären, dass sie es nicht so gemeint haben.

Um den Patienten den Sinn von kontrolliertem Verhalten begreifbarer zu machen, holt man das Walkie-Talkie-Set hervor und erklärt:

„Wenn wir jetzt miteinander reden wollen, obwohl du vor der Praxis stehst und ich hierbleibe, dann können wir die benutzen. Wir müssen aber vor dem Sprechen immer erst den Knopf drücken. Der andere hört nicht, was du sagst, wenn du den

Knopf nicht gedrückt hältst. Du könntest mich also darum bitten, dich reinzulassen und ich würde nicht reagieren, weil ich die Bitte gar nicht gehört habe. Genau so verstehen andere vielleicht nicht, was du meinst, wenn du nicht vorher darüber nachdenkst, was du eigentlich sagen willst.“

In Gedanken soll der Patient daraufhin in den Situationen, welche als besonders anfällig für dieses Problem identifiziert wurden, erst sein Walkie-Talkie aus der Tasche holen und den Knopf drücken, bevor er etwas sagt. Dies gibt ihm Zeit, um sich z. B. in emotionsgeladenen Momenten erst ein wenig zu beruhigen. Mithilfe des echten Walkie-Talkies kann man dabei im Therapieraum üben. Danach hat der Patient bei der verdeckten Anwendung dieses Verfahrens auch tatsächlich ein Gefühl dafür, wie viel Zeit es in Anspruch nimmt, das Funkgerät aus der Tasche zu holen und auf den Knopf zu drücken.

Auf die gleiche Art kann auch die Impulskontrolle im schulischen Rahmen trainiert werden. Kinder, die einfach in den Unterricht hineinrufen, ohne sich zu melden, werden vom Lehrer teils ignoriert oder eine richtige Antwort wirkt sich nicht positiv auf die Note aus. Da das Melden vergessen oder übersprungen wird, ist der Lehrer sozusagen gar nicht „offen“ für die Antwort des Schülers – so als hätte man vergessen, den Knopf am Walkie-Talkie zu drücken. Auch diese Verknüpfung kann im Therapieraum mithilfe des Walkie-Talkies eingeübt werden: Erst melden/Knopf drücken, sonst ist der „Kanal“ für die Antwort gar nicht offen.

„Houston, wir haben ein Problem!“ – Allein spielen lernen



Nun folgt eine Mischung aus den Zielen der ersten und der zweiten Intervention. Gerade Kindern mit einer ADHS-Symptomatik fällt es oft schwer, sich für längere Zeit allein zu beschäftigen. Selbst, wenn sie tolle Spielideen haben und in ihrer eigenen Kreativität aufgehen, fällt ihnen zwischendurch oft noch eine Kleinigkeit ein, die sie den Eltern erzählen oder zeigen möchten. Dies kann den Nachteil haben, dass Eltern dadurch kaum zur Ruhe kommen oder sich um andere Dinge kümmern können. Bei einigen Familien ist dieses Problem so stark ausgeprägt, dass sich die Eltern hierdurch stark belastet fühlen. Um die Situation zu entschärfen, eignet sich folgendes Vorgehen: Für einen bestimmten, klar definierten Zeitraum erhält das Kind die Aufgabe, sich allein zu beschäftigen. Die Eltern darf es dabei nur kontaktieren, wenn es ein Problem gibt, welches es nicht alleine lösen kann. Um das Ganze für das Kind attraktiver zu machen, wird das Walkie-Talkie zur Hilfe genommen. Jede Problemschilderung wird eingeleitet mit: „Houston, wir haben ein Problem.“ Kennt das Kind diese Worte noch nicht, wird dazu erklärt, dass es sich um einen Funkspruch handelt, den Astronauten in einer Notsituation an die Erde senden können. Die Einführung eines bestimmten Code-Satzes gibt dem Kind hier wieder Gelegenheit, zu hinterfragen, ob es wirklich ein Problem ist, was es seinen Eltern mitteilen möchte.

In einer etwas abgeschwächten Version kann man dem Kind auch anbieten, dass es alles, was es den Eltern mitteilen will, über das Funkgerät sagen kann. Dies ist besonders für jüngere Kinder zu Beginn leichter, da es ihnen noch schwerfällt, zu unterscheiden,

wann etwas ein Problem ist, und wann nicht. Zeigen die Eltern gute Mitarbeitsbereitschaft, können sie dazu angeleitet werden, dem Kind im Anschluss selbst mitzuteilen, ob sie dies nun für eine wichtige Nachricht hielten oder nicht. Zeigen sich die Eltern zu streng oder zu inkonsequent, ist es besser, die Familie die Meldungen des Kindes notieren zu lassen und gemeinsam im Therapieraum zu besprechen, ob man sich für die einzelnen Themen weiterhin melden soll oder darf.

7.5 Contra-Sanduhr

Sanduhren stehen bei einigen Kollegen ohnehin in den Therapieräumen, da sie sich beispielsweise gut eignen, um kurze Zeitabschnitte zu visualisieren. Contra-Sanduhren haben den besonderen Clou, dass sie nicht mit Sand gefüllt sind, der nach unten abläuft, sondern mit winzig kleinen Perlen, deren Dichte geringer ist als die der Umgebungsflüssigkeit – daher schweben sie nach oben. Dies ist natürlich ein besonderer Effekt, der sich in der Arbeit mit unseren jungen Patienten gut nutzen lässt.

Man sollte allerdings darauf achten, die Uhr ein paar Mal auszuprobieren, um genau zu wissen, wie lang die wahre Durchlaufzeit ist, da sie oft leicht von den Angaben der Hersteller abweicht (z. B. neun Minuten statt zehn Minuten) und auch etwas fluktuiert. Das sollte man vor der Benutzung mit den Patienten abschätzen können.

