



**Coaching & Beratung** Einzelcoaching / Teamcoaching / Krisenintervention / Referate & Kurse /  
Coaching für ADHS – Erwachsene / ADHS-Erziehungsberatung / Mentaltraining  
Neu: Coaching bei Hochsensibilität/ Hochsensitivität / Speed-Coaching

## © ADHS im Instrumentalunterricht

Gastbeitrag für die Musikschulen Fricktal des Kantons Aargau (2011)

(Corinne Huber, dipl. Coach SCA, Heilpädagogin, Praxis für Coaching & ADHS-Beratung /Hochsensitivität, Basel)

Menschen mit ADHS sind meistens hochsensibel/hochsensitiv und verfügen über erweiterte Sinneswahrnehmungen. Was in anderen Bereichen als Reizüberflutung erschwerend erlebt werden kann, wird nicht zuletzt in kreativen Bereichen oftmals als bereichernd empfunden. So auch in der Musik. Viele Kinder und Erwachsene mit ADHS haben einen vertieften Zugang zur Musik.

Das Wissen darum sollte Instrumentallehrpersonen beflügeln, Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit ADHS das Erlernen eines Instruments zu ermöglichen. Auch wenn das Üben eines Instruments manchmal nicht so einfach umgesetzt werden kann, bringt die Musik, die dabei entsteht, Betroffenen Freude und einen entspannenden Ausgleich zum Leistungsalltag von Schule und Beruf. Musik kann auch Balsam für die oft strapazierte Seele von Menschen mit ADHS sein. Sie kann, sorgfältig gewählt, Trauer, Angst und Wut glätten. Sie kann auch Entspannung und positives Denken bewirken und damit einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf das Glücksempfinden und somit auf das innere Gleichgewicht nehmen. Ein Instrument spielen zu können, kann auf schulische oder berufliche Schwächen positiv kompensierend wirken und das Selbstwertgefühl stärken.

Da sich ADHS auch im Instrumentalunterricht erschwerend auf gewisse Bereiche auswirken kann (z.B. Selbstmotivation, Selbststrukturierung, Lesefertigkeit, Gedächtnis, Motorik), ist es zentral, dass Instrumentallehrpersonen Betroffenen Hilfestellungen bieten, damit diese ihrem Wunsch entsprechend das Spielen eines Instruments erlernen können.

Es ist mir wichtig, an dieser Stelle zu erwähnen, dass die meist hochsensiblen/hochsensitiven und emotionalen Menschen mit ADHS überdurchschnittlich kreativ und musisch veranlagt sein können. Sie weisen nicht selten einen vertieften Zugang zu den Künsten und so auch zur Musik auf. Dadurch ist es Ihnen durchaus möglich, als begnadete Musiker (Solisten, Komponisten etc.) Karriere zu machen.

Kindern und Jugendlichen mit ADHS kann Notenlesen zu Beginn aber Mühe bereiten (speziell bei Legasthenie). Ist die Notenschrift zu klein geschrieben oder sind die Noten zu dicht gedrängt auf den Notenlinien platziert, kann es schwierig sein, Notenköpfe in der Tonhöhe oder im Notenwert voneinander zu unterscheiden. ADHS-Betroffene brauchen manchmal länger, bis sie sich die Notenwerte merken oder auch kleine Stücke auswendig spielen können. Durch wechselhafte Konzentration während des Instrumentalunterrichts, aber auch während des Spiels eines Musikstücks selbst, können sich gegen Ende einer Musikstunde vermehrt Fehler einschleichen. Auch ‚freies Erfinden‘ trotz Notenvorlage ist nicht selten zu beobachten.

Eine Augen-Hand-Koordination kann speziell bei jüngeren Kindern mit ADHS verstärkt verzögert sein. Das bedeutet, dass es schwierig ist, die Augen auf dem Notenblatt zu halten und mit den Fingern gleichzeitig möglichst ‚blind‘ die richtigen Töne zu treffen oder zur Kontrolle nur kurz auf die Hände zu schauen, ohne dabei zu vergessen, wo auf dem Notenblatt weiterzulesen ist. Speziell hyperaktive Kinder/Jugendliche springen mit den Augen manchmal über Noten hinweg und übersehen diese. Sie haben teilweise auch Mühe, das Spieltempo zu dosieren („davonrennen“) und den Takt über ein ganzes Musikstück hindurch aufrecht zu erhalten. Das kann ein Zusammenspiel erschweren. Durch ihren oft

hohen Anspruch an sich selbst bis hin zum Perfektionismus ist ein Musikstück für sie erst dann vollkommen, wenn es im vorgesehenen Tempo gespielt werden kann. Darum üben ADHS-Betroffene am Anfang oft zu schnell und stolpern dabei ungenau über schwierigere Stellen hinweg. „Langsam – Geduld – Zählen – Pause – Warten – nicht so laut“ sind Reizwörter für Hyperaktive. Es braucht viel Extrakonzentration, diesen Aufforderungen konstant Nachfolge zu leisten. Umgekehrt brauchen hypoaktive AD(H)S-Betroffene oft länger, bis sie einen nächsten Ton folgen lassen. Mit zu hohen Erwartungen an die Spielgeschwindigkeit kommen sie schnell unter Druck und können mit Blockierung reagieren. Nur mit einem grossen Aufwand an Anpassungsleistungen - Selbsthilfe- und Kompensationsstrategien - kann den täglichen und den musikalischen Anforderungen im Instrumentalbereich Folge geleistet werden.

Mit viel Geduld seitens der Lehrperson, mit unkonventionellen, aber strukturierten Methoden (z.B. Suzuki-, Schneemannmethode) und Platz für Musikempfinden, kann ein Kind/Jugendlicher/Erwachsener mit ADHS erfolgsversprechend an das Instrumentalspiel herangeführt, dem Potential entsprechend gefördert werden und über sich selbst hinauswachsen.

Trotz Begeisterung für das Instrument und grossem Willen, dieses gut zu erlernen, kann es jedoch auch zu unregelmässigem Üben kommen. ADHS-Betroffene sind sehr auf Aussenstimulation und Ermutigung angewiesen. Sie sind dankbar dafür, auch wenn sie es nicht immer zeigen. Grundsätzlich ist ein lustvoller Umgang mit dem Instrument zentral, um mit Durchhaltevermögen Fortschritte zu machen.

Übungen zur Technik und Notenlesen werden - aus erwähnten Gründen - nicht immer als angenehm empfunden und können schwankend ausfallen. Deshalb brauchen speziell Kinder und Jugendliche eine positive, bestärkende und geduldige Aussenmotivation durch die Instrumentallehrperson und, wenn möglich, auch durch die Eltern. Dies hilft auch, über eine längere Zeit hinweg am Instrument dranzubleiben, auch in der Pubertätsphase.

Stetiges, wenn auch manchmal langsames Vorwärtkommen, soll das Ziel sein, um die ersten Hürden zu nehmen, bevor ein Instrument nach der erwarteten Musik tönt. Gut zu wissen ist, dass Menschen mit ADHS grundsätzlich ein gutes, wenn nicht das best mögliche Resultat anstreben. Mit einem oft vertieften Sinn für Ästhetik (betrifft auch das Hören) sind sie aber oft zu wenig geduldig mit sich. Ohne einfühlsame Begleitung kann die Gefahr bestehen, dass sie trotz Begabung schnell aufgeben, wenn sie ihre (zu) hoch gesteckten Ziele nicht in nützlicher Frist erreichen können.

Da Menschen mit ADHS meistens hochemotional sind, lohnt es sich, im Instrumentalunterricht auch darauf zu achten, dass die ausgewählten Musikstücke, wie bereits erwähnt, vom Schüler als wohlklingend empfunden werden. Das kann die Freude am Instrument und die Motivation fürs tägliche Üben beträchtlich steigern. Dem Musikschüler über eine allzu lange Zeit hindurch immer wieder das gleiche Musikstück zum Üben aufzutragen, wirkt demotivierend! Dosierung ist in diesem Bereich, unter Berücksichtigung des ‚Spasfaktors‘ für ADHS-Betroffene, entscheidend. Sturheit bremst und blockiert.

### **Spezifische Beobachtungen:**

Menschen mit ADHS können beim Instrumentalspiel eine hohe Fingerfertigkeit (Geschwindigkeit) aufweisen, was sich im Spielen von Tonleitern (‚Läufen‘) oder im Schlagzeugspiel sehr auszahlt. Schwieriger ist es für sie wie erwähnt, im Takt zu bleiben (nicht ‚davonzurennen‘) und einem Stück auch die nötige ‚Tiefe‘ zu geben.

Bei Musikern mit AD(H)S ohne Hyperaktivität fällt hingegen oft eine grosse Gabe bezüglich Intonation und Interpretation auf. Diese vertiefte Empfindung für Musik kann auch beim

Zuhörer tiefere Gefühlsebenen erreichen. Schwieriger kann die Druckregulierung im Bereich der Fingerfertigkeit sein.

Es ist auch oft sichtbar, dass Menschen mit ADHS einen guten Zugang zur Improvisation haben. Auch wenn es, wie beschrieben, Schwierigkeiten geben kann, Musikstücke ab Noten zu erlernen, kann die Melodie übers Gehör oft erstaunlich schnell aufgefasst werden. Das absolute Musikgehör kommt bei Menschen mit ADHS nicht selten vor!

Das Erlernen einzelner Fingergriffe bei einem Instrument kann, in Zusammenhang mit Notenlesen, länger dauern. Dafür sind oft, wie oben beschrieben, feinmotorische Schwierigkeiten, ein vermindertes Gedächtnis oder zu wenig Üben der Grund.

### **Ein paar Hilfestellungen:**

Viele Menschen mit ADHS sind dankbar für Aussenstimulation in Form von sinnvollen Strukturen, klaren Aufträgen und Transparenz sowie konstruktiven Rückmeldungen. Bereichernd und unterstützend wirken auch ehrliches Engagement, wohlwollendes Verhalten und ressourcenorientierte Ermutigung. Das erleichtert Betroffenen enorm, Verhalten gewinnbringend zu regulieren und Leistungen dem Potential entsprechend zu erbringen.

Speziell Kinder und Jugendliche mit ADHS, die sich bei normalem bis (sehr) gutem IQ bezüglich der emotionalen Reife oft etwas langsamer entwickeln (ca. 2-3 J. verzögert), müssen in bedachten Schritten langsam an Selbstständigkeit und Eigenverantwortung herangeführt werden. Dies braucht längerfristige und wegweisende Begleitung bis weit ins Jugendlichenalter hinein.

### Zwischenmenschliche Beziehung:

- Eine vertrauensvolle, herzliche und wohlwollende „Beziehung“ ist das A und O und zwingend für einen entspannten und erfolgreichen Instrumentalunterricht, speziell im Umgang mit ADHS-Betroffenen. Sie wirkt sich u.a. auch stimulierend auf die Motivation zum Üben aus.
- Wichtig ist es auch, ADHS betroffene Schüler so anzunehmen, wie sie sind. Das baut eine fruchtbare Vertrauensebene auf. Es darf nicht zum Anspruch werden, Schüler nacherziehen zu wollen oder eigene Perfektionsansprüche an Schüler zu stellen.

### Rahmenbedingungen:

- Eine eins-zu-eins-Situation zwischen Lehrer und Schüler ist von grossem Vorteil. So kann sich ein Schüler mit ADHS besser konzentrieren. Es ist daher sinnvoll, wenn nachfolgende Schüler vor dem Musikzimmer warten müssen. Ist dem nicht so, kann das Rascheln von Kleidungsstücken, das Auspacken von Instrumenten, aber auch schon nur das Hingucken durch den nächsten Schüler für den ADHS-Betroffenen sehr irritierend sein. Die Konzentration aufs Instrumentalspiel kann stark eingeschränkt werden und die Leistungen sprunghaft abfallen. Auch fühlen sich Schüler mit ADHS aufgrund verschiedener Erfahrungen schnell blossgestellt oder beschämt. Es lohnt sich, diese Art von Ablenkung klar zu vermeiden.

### Ordnungssystem:

- Lose Notenblätter sollen chronologisch in ein Heft eingeklebt oder in einen Ordner eingeordnet werden. Bei Kindern und Jugendlichen empfiehlt sich dies bereits innerhalb der Stunde.
- Ein Hausaufgabenbuch sollte vorhanden sein. Die Schrift der Instrumentallehrperson soll lesbar und Abkürzungen verständlich sein.
- Hausaufgaben sollen klar besprochen werden. Das Vor-Spielen des zu übenden Hausaufgaben-Musikstücks durch die Lehrperson kann eine grosse Hilfestellung für das Üben zu Hause sein und die Hürde zum Üben senken.

### Methodik/ Didaktik:

- Klare Abläufe und Rituale im Instrumentalunterricht geben Halt. Allzu starkes Improvisieren der Unterrichtseinheiten stiftet Verwirrung. Total offener Unterricht überfordert.
- Es fällt auf, dass Menschen mit ADHS oft natürliche Alpha-Eigenschaften aufweisen. Diese sind nicht zu brechen. Es ist für Kinder/Jugendliche aber hilfreich, wenn sie von einer natürlichen Autorität (Lehrperson) zielgerichtet und geführt werden, um eine optimale Förderung zu erhalten.
- Es ist wichtig, dass eine Lehrperson trotz vieler verschiedener Schüler, die sie meistens nur einmal pro Woche sieht, den Inhalt der letzten Stunde und die aufgetragenen Hausaufgaben kennt. So kann ein Schüler in der nächsten Stunde dort wieder ressourcenorientiert abgeholt werden, wo er steht und ein ‚roter Faden‘ ist erkennbar.
- Die Grösse der Notenschrift soll primär dem Lesevermögen und nicht dem Alter angepasst werden.
- Der Musikgeschmack ist von Schüler zu Schüler verschieden. Ein für den Schüler wohlklingendes Stück motiviert mehr zum Üben. Da empfehlen sich Kompromisse zwischen Klassik und ‚Modernem‘. Abwechslung macht den Reiz. Die Spasskomponente ist für Fortschritte nicht unentscheidend.
- Zu oft das gleiche Stück als Hausaufgaben aufzutragen, hemmt die Motivation zum Üben. (Achtung, übertriebene Perfektionsansprüche seitens der Lehrperson!)

### Diverses:

- Eine Musikstunde soll nicht chronisch zur Sorgenstunde abdriften, was manchmal bei Jugendlichen passieren kann. Eine einfühlsame Lehrperson mit Fingerspitzengefühl und das Eintauchen in die Musik können helfen, andersweitige Belastungen für die Zeit des Instrumentalunterrichts ein wenig zu lindern. Nicht wenige Kinder/Jugendliche mit ADHS sind mit Schuldruck geplagt. Manchmal sind sie auch belastet durch schwierige Umstände zu Hause. (Erziehung von Kindern mit ADHS ist eine grosse Herausforderung, speziell auch dann, wenn die Eltern selbst von ADHS betroffen sind. Das Management erforderter Anpassungsleistungen in der modernen Leistungsgesellschaft kann belasten.)

- 
- Bei jungen Musikschülern mit ADHS können Stimmungsschwankungen auftreten, auch innerhalb der Stunde. Sie sind nicht persönlich zu nehmen.
  - Ist eine Lehrperson selbst von ADHS betroffen, ist es wichtig, sich selbst über mögliche ungünstige Auswirkungen auf die Vorbereitung und den Unterricht selbst klar zu werden, um geeignete Massnahmen zu treffen - auch dem Schüler zuliebe. Lehrpersonen mit ADHS können wundervoll inspirierend sein und viel aus einem Schüler herausholen, wenn sie Schüler strukturiert begleiten können. Chaotische, sprunghafte und cholerische Lehrpersonen sind eine zusätzliche Belastung für ein Kind/einen Jugendlichen mit ADHS, die meist sonst schon zu oft mit negativen Rückmeldungen konfrontiert sind. Ein solches Verhalten würde sich absolut kontraproduktiv auf ein qualitatives und nachhaltiges Instrumentalspiel auswirken.

Auch wenn ein Kind/Jugendlicher zu Hause nicht üben kann oder durch Schuldruck nicht zum Üben kommt, kann ein Instrument erlernt werden. Durch Spielen und Üben in der Stunde können Fortschritte erzielt werden, vielleicht einfach langsamere. Wenn man davon ausgeht, dass der Instrumentalunterricht sich auch positiv auf das Seelenheil auswirkt, ist bereits dies erstrebenswert.

Nicht alle Eltern können ihr Kind beim Üben unterstützen. Die Gründe können verschieden sein. Eine diesbezüglich mögliche Leistungsstreuung zu Kindern, die unterstützt werden können, ist aber nicht als Grund zu nehmen, einem Kind das Lernen eines Instruments zu verwehren.

Abschliessend sei gesagt, dass das Erlernen eines Instruments einer Begabungsförderung gleichkommt, die speziell bei ADHS-Betroffenen in verschiedener Hinsicht sehr viel wert sein kann. Diese musische Fähigkeit ist mit ihren Klängen Balsam für die Seele, kann wunderbar kompensierend wirken und den Selbstwert stärken.