

Wortfindungsstörungen

Beitrag von „ani1112“ vom 6. Juni 2008 15:26

Hallo liebes Forum!

Ich habe in den letzten Wochen ein kleines größeres Problem und brauche mal euren Rat.

Ich habe zum ersten Mal eine 1. Klasse und bin eigentlich sehr glücklich damit. Meistens klappt alles prima und ich opfere viel Energie, aber mit Freude, in meine Arbeit. Neuerdings fällt mir aber etwas an mir auf. Ich kann mich im Unterricht oft nicht mehr richtig konzentrieren und verhaspel mich ständig. Mal verwechsel ich die Namen der Kinder, dann weiß ich nicht genau, wie ich einen Satz "sinnvoll" zu Ende bringen soll und fühle mich inkompetent beim Sprechen. Auffällig ist, dass das meistens vorkommt, wenn eine Woche stressig war, die Kinder unruhig und aufgedreht sind. Außerdem kann ich den Erzählungen der Kinder: "Weißt du waaaaaaas, Frau..." nicht mehr richtig zuhören und muss mich immens konzentrieren, um alles mitzukriegen.

Kennt das einer von euch? Muss ich mir ernsthafte Sorgen machen? Weiß jemand einen Rat, was ich tun kann, damit ich meine "Wortfindungsstörungen" in den Griff kriege?

Wäre sehr dankbar für ein paar Tipps oder so...

...ich mach mir mittlerweile ein bisschen Sorgen, ob das "normal" ist oder ich mal was unternehmen sollte.

LG

Ani

Beitrag von „Super-Lion“ vom 6. Juni 2008 17:57

Hallo ani1112,

ich will Dir jetzt keine Angst machen, aber letzte Woche habe ich im TV einen Bericht über Schlaganfälle gesehen.

Ein Anzeichen sind z.B. diese von Dir geschilderten Wortfindungsstörungen.

Hast Du sonst irgendwelche körperlichen Beschwerden? Kannst Du Deine Arme problemlos heben?

Vielleicht übertreibe ich auch maßlos, aber bei Deinem Threadtitel hab' ich gleich wieder an diese Sendung denken müssen.

Liebe Grüße
Super-Lion

Beitrag von „neleabels“ vom 6. Juni 2008 20:16

Ein ganz einfacher Tip - mach einen Arzttermin und lass dich untersuchen.

Wahrscheinlich ist es nichts, aber wenn du dir Sorgen um deinen Körper machst, ist es Grund genug, einen Fachmann/Fachfrau aufzusuchen - und sei es nur, um die Gewissheit zu haben, dass du nichts hast. 😊

Nele

Beitrag von „annasun“ vom 6. Juni 2008 21:03

hallo

keine panik, ich hab das auch manchmal und unterrichte in einer 6. klasse.

man kann ja mal den roten faden verlieren, wenn immer irgendwas passiert. es sollte halt nicht laufend sein.

das mit den wörtern kommt bei mir (glaub ich) daher, dass ich schon oft die nächsten wörter im kopf hab und dann aus 2 wörtern eines wird. sehr zur freude meiner schüler 😊

gruß

Anna

Beitrag von „ani1112“ vom 7. Juni 2008 16:37

Hey Super Lion!

Jetzt hast du mir direkt n bisschen Angst gemacht. Aber ich denke eigentlich nicht, dass es so schlimm ist. Den Bericht habe ich übrigens auch gesehen. Ansonsten geht es mir gut. Und diese

Sprechprobleme treten auch nur in der Schule auf, wenn es anstrengend wird und ich mich um alles und jeden zu kümmern versuche. Eventuell trinke ich auch nicht genug bei der Wärme zur Zeit und mein Gehirn "liegt trocken".

Trotzdem geh ich mal zum Doc und erzähle es ihm, vielleicht weiß er einen Rat!

Vielen Dank für eure Antworten und ein schönes Wochenende noch. Auf, dass wir die Polen morgen wegputzen!

LG Ani

Beitrag von „Conni“ vom 7. Juni 2008 23:23

Hallo ani,

geht mir auch so. Habe ich, wenn ich abgelenkt / gestresst / übermüdet / überarbeitet bin. Und zwar alles, was du beschrieben hast und auch nur auf Arbeit. Im 1. Schulhalbjahr hatte ich das sehr häufig, inzwischen wird es wieder besser.

Ich bin zwar multitaskingfähig, aber der Stress in der Schule ist schon enorm. Lärm ist Stress, du arbeitest viel - wie du schreibst, dann viele Kinder mit vielen Anliegen, die zu dir kommen, gleichzeitig noch den Überblick behalten, dies vorbereiten, jenes tun etc. Bei uns kommt hinzu, dass wir 2 Jahrgänge gleichzeitig haben und uns noch um Teilungslehrerinnen, Sonderpädagoginnen, Erzieherinnen, Teilungsstunden, Vertretungen für all diese Dinge, verschiedene Wochenpläne, gleichzeitige Lernstandsüberprüfungen etc. kümmern müssen. Besonders schlimm ist es, wenn die Klasse unruhig ist, wenn Unterrichtsphasen immer wieder unterbrochen werden und sich z.B. auf die Frage nach dem Ergebnis von 8*2 ein Kind meldet und sagt: "Ich fahre am Wochenende Reiten." Das bringt nicht nur die Kinder im Klassenraum durcheinander, sondern auch mich. Schönes Sommerwetter scheint dieses Phänomen zu fördern.

Sobald ich "abschalten kann", bin ich aber so konzentrationsfähig und redegewandt wie immer. Wortfindungsstörungen bleiben ab und an über die Arbeit hinaus, weil ich es mir dort angewöhnt habe, viele Dinge gleichzeitig zu tun, wenn ich also z.B. gleichzeitig jemandem zuhöre, etwas anschau und meinen Gedanken nachhänge, dann bleibe ich schon mal mitten im Satz hängen. Ich muss mir immer wieder bewusst machen, dass ich Freizeit habe und nur eine Sache gleichzeitig tun muss.

Geh vorsichtshalber zum Arzt und lass dir Sicherheit geben, dass alles o.k. ist.

Achte zudem darauf, dass du abschaltest, genug schläfst, Arbeit und Freizeit trennst, dich auch mal selber zur Ruhe bringst bei deinen Hobbys.

Vielleicht kannst du mit der Klasse Ruherituale schaffen? Zeiten, in denen sie nicht ankommen und dieses "Duhuuuuuuu, weißt du wahaaaas..." dadurch wegfällt? Kannst du in der Hofpause die Kinder hinausschicken und dir 5 min absolute Ruhe für dich selber nehmen, um dich zu sammeln und wieder konzentrieren zu können?

Was mir derzeit hilft: Kinder, die Fragen haben oder etwas Dringendes erzählen wollen, stellen sich an und dann geht es der Reihe nach. Dann kann ich konzentrierter sein.

Trinken ist auch wichtig - und zwar in jeder Pause ein paar Schlucke, bei heißem Wetter auch mal im Unterricht. (Die Kinder dürfen bei heißen Temperaturen sicher bei euch auch im Unterricht einen Schluck trinken?) Nervliche Anstrengung (und die hast du!) kostet den Körper Flüssigkeit.

Außerdem benötigt dein Gehirn bei hoher Belastung regelmäßig Energie, am besten in Form von Kohlehydraten. Mir hilft es an besonders stressigen Tagen, alle 2 bis 3 Stunden eine Kleinigkeit zwischendurch zu essen (ein kleines Stück Obst, eine Scheibe Knäckebrot, 1/2 Müsliriegel) - und dabei zu sitzen und mich nur auf das Essen zu konzentrieren!

Grüße und gute Besserung,
Conni

Beitrag von „Maria Leticia“ vom 8. Juni 2008 11:24

Hallo,

zunächst schließe ich mich nele an, es ist nicht verkehrt, wenn du zum Arzt gehst, einfach nur, um Gewißheit zu haben.

Desweiteren wollte ich noch kurz schreiben, dass ich das Phänomen des Namenvergessens (normalerweise während des Unterrichts, wenn ich jemand drannehmen oder ermahnen möchte und das in Klassen, die ich seit Jahren kenne) gut kenne, es tritt in meinem Fall in Zeiten hoher Belastung und großen Arbeitsaufwands auf.

Ich reagiere darauf in der Art, wie Conny es vorgeschlagen hat, und dann gibt es sich auch wieder.

Lieber Gruß

Maria

Beitrag von „nani“ vom 8. Juni 2008 22:22

Mir geht es zunehmend auch so - und ich bin mir recht sicher, dass es daran liegt, dass ich einfach ferienreif bin. Zum ersten Mal eine eigene Klasse zu haben und dann noch eine erste, das zehrt an den Nerven und kostet Energie.

Warte ab, nach den Ferien bist Du wieder die Alte... 😊

Beitrag von „Karlina“ vom 9. Juni 2008 20:57

Hallo ani11112,

ich würde mir an Deiner Stelle erstmal nicht so viele Sorgen machen. Für mich hören sich Deine geschilderten Symptome ebenfalls nach einer Reaktion auf Streß an. Auch wenn Dir das Unterrichten Spaß macht und Du gern in der Klasse bist, ist es eben doch auch eine anstrengende Situation und eine neue Rolle, die man als Referendarin plötzlich - und vor allem dauerhaft - einnimmt. Ich kann mir vorstellen, dass sich das mit der Zeit wieder legt. Ein Arztbesuch kann natürlich wirklich nicht schaden - gerade, wenn Du Dir wirklich Sorgen machst, was mit Dir los ist. Manchmal hilft es ja auch schon, wenn man nur mit jemandem, der sich auskennt, darüber spricht. Du bist ja deswegen nicht gleich behandlungsbedürftig. Wahrscheinlich würde Dir ein Arzt erstmal nur ein paar Tipps geben, wie man in Streßsituation bei sich bleiben kann und die eigenen Bedürfnisse (nach Ruhe, Anerkennung, Sicherheit oder anderes) erkennen kann. Meine Ärztin würde das jedenfalls tun.

Ich habe manchmal auch Wortfindungsstörungen. Bei mir kam das mit steigendem Alter. Das soll jetzt nicht ironisch klingen. War (ist) einfach tatsächlich so. Bei Wörtern, die ich nicht so oft verwende, die aber trotzdem zum regulären Wortschatz gehören. Es ist zum Glück nicht sehr häufig der Fall, aber eben dennoch häufiger als noch vor ein paar Jahren.

Ich drück Dir jedenfalls die Daumen, dass sich das bei Dir wieder gibt.

Lieben Gruß
Karlina