



Merkblatt für Eltern und Lehrer(innen)

Mein Kind kann sich nicht konzentrieren!

Sich konzentrieren können und Konzentration lernen

1

Was ist Konzentration?

„Hallo! Das Essen ist fertig!“, ruft die Mutter. Aus dem Kinderzimmer kommt keine Reaktion. „An den Tisch kommen! Das Essen ist fertig!“ Noch immer keine Antwort. „Hey, wo bleibt Ihr denn?“ Die Mutter geht ins Kinderzimmer. Beide Kinder sitzen auf dem Boden und spielen mit Legosteinen. „Jetzt habe ich Euch schon dreimal gerufen. Könnt Ihr schlecht hören? Das Essen steht auf dem Tisch. Jetzt aber dalli!“ – „Ich hab nix gehört“, ist die Antwort der Kinder.

Als Eltern kennen Sie die Situation: Ihr Kind spielt, hört eine CD oder sieht einen Film im Fernsehen und ist dabei so vertieft, dass es gar nicht mitbekommt, wenn Sie etwas sagen oder zum Essen rufen.

**Konzentration ist die Fähigkeit,
die gesamte Aufmerksamkeit
auf etwas auszurichten.**

Aber auch das kennen Sie: Da sitzt Ihr Kind schon seit über einer Stunde an den Hausaufgaben. Und immer wenn Sie nachsehen, spielt es gerade mit den Autos auf dem Schreibtisch, kritzelt auf der Schreibtischplatte, schaut aus dem Fenster oder träumt vor sich hin. Ihr Kind lässt sich von allen möglichen Dingen ablenken: dem Spielzeug auf dem Schreibtisch, der Musik vom Bruder aus dem Nebenzimmer, den spielenden Kindern auf der Straße. Mal kommt es in die Küche, um etwas zu trinken, dann muss es dringend zur Toilette und kurz darauf kommt Ihr Kind mit einer dringenden Frage, die mit den Hausaufgaben allerdings wenig zu tun hat.

Es gibt nur sehr wenige Kinder, die sich überhaupt nicht konzentrieren können. Meist können wir beobachten, dass Kinder sich in manchen Situationen ganz gut konzentrieren (z. B. beim Spielen, Musikhören oder Fernsehen), in anderen Situationen dagegen nur recht eingeschränkt (z. B. bei den Hausaufgaben). ■

Tipp!

Wenn Sie wissen wollen, ob Ihr Kind sich konzentrieren kann, dann beobachten Sie es einmal in verschiedenen Situationen: bei Dingen, die es gerne macht (beim Spielen, beim Fernsehen), und Dingen, die es weniger gerne erledigt (z. B. bei den Hausaufgaben). Nur wenn Sie keine einzige Situation finden, in der Ihr Kind sich für einen begrenzten Zeitraum von ca. 15 Minuten intensiv mit einer Sache beschäftigen kann, ohne sich abzulenken, könnte bei Ihrem Kind eine auffällige Einschränkung der Konzentrationsfähigkeit vorliegen (siehe Kapitel 7).



2

Wovon hängt die Konzentration ab?

Bei einigen Kindern wechselt die Konzentration mit der Situation, bei anderen scheint sie eher von der aktuellen Laune oder Tagesform beeinflusst zu werden. An manchen Tagen ist das Kind flugs fertig mit den Hausaufgaben, an anderen wiederum braucht es für die einfachsten Aufgaben zwei Stunden.

Konzentration ist keine Eigenschaft, die immer und jederzeit vorhanden ist, sondern eine Fähigkeit, die in besonderem Maße von der Situation abhängt.

Die Konzentration des Kindes wird jedoch nicht allein von der aktuellen Situation beeinflusst, sondern auch von dem Thema oder der Sache, mit der es sich beschäftigt: Wenn ein Kind etwas gern macht, wird es viel konzentrierter bei der Sache sein als bei einer Beschäftigung, die ihm unangenehm ist. Einige Kinder erledigen das Rechnen in Windeseile, aber beim Schreiben trödeln sie und nutzen jede Gelegenheit, sich mit anderen Dingen zu beschäftigen. Bei anderen Kindern ist es genau umgekehrt.

Die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf eine Sache auszurichten, hängt von vielen Bedingungen ab:

■ **von der Sache**

Ist die Sache für mich interessant oder eher eine langweilige Pflichtaufgabe?

■ **von der aktuellen Stimmung**

Fühle ich mich heute wohl oder bin ich aufgekratzt, habe Sorgen und Ängste?

■ **vom Können**

Macht mir die Arbeit Spaß, kann ich das oder ist es für mich unangenehm, habe ich hierbei Schwierigkeiten?

■ **von der Umgebung**

Was passiert gerade um mich herum? Ist das viel interessanter und spannender?

Die Konzentration wird immer von inneren und äußeren Rahmenbedingungen beeinflusst. Diese Einflüsse bestimmen die aktuelle Konzentrationsfähigkeit eines Kindes weit mehr als organische oder genetische Faktoren. ■

Tipp!

Achten Sie einmal darauf, in welchen Situationen Ihr Kind sich schnell ablenken lässt (z. B. bei den Hausaufgaben). Beobachten Sie auch, ob dies immer so ist und welche Ausnahmen es gibt, z. B. vornehmlich dann, wenn etwas geschrieben werden soll. Wenn Sie solche spezifischen Situationen und Rahmenbedingungen ausmachen können, haben Sie zugleich auch schon den Schlüssel für die Lösung der Konzentrationsschwierigkeit Ihres Kindes in der Hand.



3

Wie lange können Kinder sich konzentrieren?

Als Eltern oder Lehrer(in) wissen Sie, dass Kinder sich nicht beliebig lange konzentrieren können. Der Zeitraum, innerhalb dessen ein Kind sich intensiv mit einer Sache beschäftigen kann, ist neben den Rahmenbedingungen auch vom Alter abhängig. Die Ausrichtung der Aufmerksamkeit ist – im Gegensatz zum Träumen oder Schlafen – ein aktiver Steuerungsprozess. Diese Steuerung erfordert viel Energie.

Untersuchungen haben gezeigt, dass die Zeitspanne, in der Kinder ihre Aufmerksamkeit voll ausrichten können, recht gering ist:

Alter	Dauer der Konzentration im Durchschnitt
5 bis 7 Jahre	bis 15 Minuten
7 bis 10 Jahre	bis 20 Minuten
10 bis 12 Jahre	bis 25 Minuten
12 bis 16 Jahre	etwa 30 Minuten

Auch beim Spielen sind die Kinder nicht über einige Stunden hinweg voll bei der Sache. Hier fallen die Konzentrationsschwankungen jedoch nicht auf, weil sie sozusagen mit ins Spiel eingebunden werden: Die Kinder verändern das Spiel, lösen sich gegenseitig in den Spielrollen ab, lassen ihren Gedanken freien Lauf, beziehen neue Ideen ins Spiel mit ein usw.

Bei den Hausaufgaben oder in der Schule ist das anders. Hier wird der Verlauf meist vorgegeben oder von anderen Personen bestimmt (z. B. von der Lehrerin, dem Lehrer oder den Eltern). Hinderlich wirkt hier vor allen Dingen der festgelegte Zeitrahmen.

Jüngere Kinder können sich in der Regel noch nicht lange konzentrieren. Erwachsene verfügen demgegenüber schon über eine ausgeprägte Konzentrationsphase von ca. 45 bis 90 Minuten.

Der 45-Minuten-Takt in der Schule entspricht also eher der Konzentrationsspanne von Lehrerinnen und Lehrern und nicht so sehr den Fähigkeiten der Kinder.

Hierzu ein Vergleich: Ein sechsjähriges Kind ist viel kleiner als die meisten Erwachsenen. Niemand würde hieraus den Schluss ziehen, dass es viel zu klein ist. Wir betrachten die Körpergröße eines Kindes in Beziehung zu seinem Alter und sagen daher: Das Kind ist zu klein oder schon sehr groß für sein Alter.

So ähnlich muss auch die Konzentrationsfähigkeit eines Kindes betrachtet werden. Als Messlatte kann nicht die Konzentrationsspanne der Erwachsenen dienen (45 bis 90 Minuten), sondern es muss von dem Vergleichswert für Kinder ausgegangen werden.

Konzentration ist keine Fähigkeit, die Kinder mit auf die Welt bringen, sondern ein Reifungsprozess und eine Haltung, die sie beim Spielen und in der Schule lernen.

Zwar bringen fast alle Kinder die Grundfähigkeit zur Aufmerksamkeitsausrichtung mit auf die Welt, die Intensität und Dauer derselben ist jedoch ein langer Lern- und Reifungsprozess. ■

Tipp!

Beobachten Sie Ihr Kind beim Spielen und bei den Hausaufgaben. Schauen Sie auf die Uhr. Wann wird Ihr Kind unruhig? Wie lange kann es still sitzen? Nach wie viel Zeit lässt die Aufmerksamkeit nach? Vergleichen Sie diese Zeitspanne mit den Vergleichswerten in der Tabelle oben. Kann Ihr Kind sich ausreichend lange mit einer Sache beschäftigen?



4

Wie kommt ein Kind zur Konzentration?

Nehmen Sie zum Vergleich das Autofahren: Ist der Tank Ihres Autos voll, können Sie entsprechend weit fahren. Ist er leer, müssen Sie zur Tankstelle fahren, um aufzutanken. Es gibt Autos mit einem großen und andere mit einem kleinen Tank. Auch verbrauchen nicht alle Autos gleich viel Benzin. Wie viel Benzin ein Auto benötigt, hängt auch von der Fahrweise und den Straßenbedingungen ab.

Mit der Konzentration ist es ähnlich. Bezogen auf die Dauer und Intensität, mit der die Aufmerksamkeit ausgerichtet werden kann, gibt es zwischen den Kindern große Unterschiede. Dies hängt auch von der aktuellen Situation, der Sache und den Umfeldbedingungen ab.

Gemeinsam ist jedoch ein stetiger Wechsel zwischen Phasen mit hoher und Phasen mit geringer Konzentration. Bei der Ausrichtung der Aufmerksamkeit (ver)brauchen wir viel Energie. Wie der Autofahrer muss auch das Kind nach einer Phase hoher Konzentration erst einmal „auftanken“.

Tipp!

Um sich zu konzentrieren, wird viel Sauerstoff und ein ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt gebraucht. Lüften Sie das Kinderzimmer kräftig durch, bevor Ihr Kind mit den Hausaufgaben beginnt. Stellen Sie ihm eine Flasche Mineralwasser (keinen Saft, keine Limonade) auf den Schreibtisch, damit es ausreichend trinkt.

Das Gehirn braucht zum Arbeiten Zucker und Sauerstoff. Dabei kann der Körper jedoch nur Einfachzucker (Glukose) verwerten, wie er in Obst und Gemüse zu finden ist. Süßigkeiten und der normale Haushaltszucker dagegen sind eher schädlich und dem Aufbau der Konzentration abträglich.

Tipp!

Achten Sie daher darauf, dass Ihr Kind dann, wenn es sich konzentrieren soll (in der Schule, vor den und während der Hausaufgaben),

keine Süßigkeiten isst oder Limonade trinkt. Obst (z. B. Äpfel, Weintrauben, Bananen, Rosinen) stellt demgegenüber vom Gehirn direkt verwertbaren Zucker in ausreichenden Mengen zur Verfügung.

Wenn ein Kind bei langweiligen Hausaufgaben oder während des Unterrichts zwischendurch immer wieder aufsteht, so reagiert sein Organismus im Prinzip recht gesund und vernünftig. Er sorgt dafür, dass das Gehirn wieder „auftankt“.

Indem das Kind sich bewegt, schaltet sein Großhirn die Denkkentren „auf Sparflamme“. Zugleich werden komplexe hormonelle und chemische Prozesse in Gang gesetzt: Das Kind atmet schneller und nimmt damit mehr Sauerstoff auf. Daneben wird der Stoffwechsel angeregt, Fett und Kohlehydrate in Zucker umzusetzen usw. Die Bewegung sorgt also dafür, dass die „Batterien“ des Gehirns wieder „aufgeladen“ werden.

Wenn Ihr Kind bei den Hausaufgaben aufsteht und in die Küche kommt, um etwas zu trinken, dann ist das keine „faule Ausrede“, sondern recht vernünftig. Ihr Kind verschafft sich Bewegung und sorgt für neue Energie. Eine Steigerung des Flüssigkeitshaushalts erhöht ebenfalls die Konzentrationsfähigkeit.

Wie oft und wie viel Bewegung ein Kind braucht, ist sehr unterschiedlich. Nehmen Sie noch einmal den Vergleich mit den Autos: Manche Autos haben einen Tank, der 30 Liter fasst, andere Autos können 80 oder 100 Liter tanken. Manche Autos brauchen viel Benzin, andere kommen mit vier Litern Benzin über hundert Kilometer weit. Genauso ist es auch bei Kindern. ■

Tipp!

Achten Sie einmal darauf, wann Ihr Kind bei den Hausaufgaben unruhig wird, aufsteht und den Drang hat, sich zu bewegen. Sie können so recht schnell feststellen, in welchen Situationen es sich wie lange konzentrieren kann (wie weit es mit seinem „Tank“ kommt). Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind sich zwischendurch immer mal wieder bewegt, aufsteht, sich reckt und streckt oder 5 Minuten Pause einlegt.



5 Wie funktioniert Konzentration?

Konzentration ist die Fähigkeit, die gesamte Aufmerksamkeit auf etwas auszurichten. Diese Aufmerksamkeitsausrichtung gelingt umso einfacher, je mehr Umweltreize ausgeschaltet werden. Dazu gehören:

■ visuelle Ablenkungen

(z. B. der Fernseher, das Spielzeug auf dem Schreibtisch, die im selben Zimmer arbeitende Mutter, das Fenster vor dem Schreibtisch mit Blick auf die spielenden Kinder vor dem Haus)

■ akustische Ablenkungen

(z. B. die im selben Zimmer spielenden Geschwister, sich unterhaltende Erwachsene, das Radio, das klingelnde Telefon, der Lärm von der Straße oder vom nahen Spielplatz)

■ innere Ablenkungen

(z. B. unangenehme Gedanken und Gefühle, Ärger mit den Eltern oder Geschwistern, Druck und Anspannung, anhaltende Misserfolge)

Um ein hohes Maß an Konzentration zu erreichen, könnten wir uns die Ohren zuhalten, die Augen schließen und uns ganz ruhig aufs Bett legen. Aber leider geht das nicht. Für die meisten konzentrativen Tätigkeiten brauchen wir unsere Augen, Ohren und Hände.

Das Gehirn lernt im Laufe der Entwicklung von sich aus, die Umweltreize zu filtern. Nicht alles, was wir hören, wird für die aktuelle Tätigkeit gebraucht.

Beispiel:

Sie sind auf einer Party. Aus dem Lautsprecher ertönt Tanzmusik und die Gäste um Sie herum unterhalten sich. Trotz des hohen Lärmpegels sind Sie in der Lage, dem Gespräch mit Ihrem Gegenüber zu folgen. Sie hören seine Stimme, weil Ihr Gehirn in der Lage ist, die Musik und die anderen Gespräche auszublenden bzw. „herunterzudimmen“. Dann wird am Nachbartisch plötzlich Ihr Name genannt. Und schon können Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Gespräch der anderen Tischgruppe richten.

Ihre Ohren haben die ganze Zeit über auch das Gespräch am Nachbartisch gehört. Die „Filterzentren“ in Ihrem Gehirn (vorwiegend Thalamus und das limbische System) haben dieses Gespräch jedoch nicht in Ihr Bewusstsein vordringen lassen. Erst als Ihr Name genannt wurde, ließen die „Filterzentren“ das Gespräch am Nachbartisch durch. Ihr Gehirn hat also die Geräusche um Sie herum zwar die ganze Zeit über unterdrückt, ist dabei aber sehr aktiv geblieben. Es hat nur das ausgeblendet, was für das aktuelle Gespräch mit Ihrem Gegenüber und für die gesamte Situation unwichtig erschien.

Diese aktive Steuerung ist ein Reifungs- und zugleich langer Lernprozess. Man spricht hier von der Fähigkeit zur Reizunterscheidung (= Reizselektion). Diese Fähigkeit ist bei Kindern noch nicht voll ausgebildet. Aktuell nicht gebrauchte Reize können noch nicht in gleichem Maße unterdrückt werden wie bei Erwachsenen. Daher lassen Kinder sich viel schneller ablenken. Daher brauchen Kinder, wenn sie sich konzentrieren sollen, ein Umfeld, das sie nicht ständig mit Umfeldreizen überfordert und ablenkt. ■

Tipp!

Um sich gut konzentrieren zu können, braucht man **Ruhe**. Versuchen Sie, Unruhe und Lärm auszuschalten, wenn Ihr Kind sich konzentrieren soll. Je weniger Unruhe im Raum ist, desto besser. Macht Ihr Kind in der Küche Hausaufgaben, dann sollte nicht gleichzeitig die Spülmaschine laufen. Sorgen Sie dafür, dass Geschwisterkinder nicht im selben Raum spielen oder immer wieder rein- und rauslaufen. In manchen Fällen ist es auch hilfreich, für die Zeit der Hausaufgaben die Türklingel abzustellen und das Telefon auszuschalten.

Weitere Tipps auf der nächsten Seite.



Tipp!

Eine sehr einfache und zugleich sehr wirksame Methode zum Ausschalten akustischer Reize sind Ohrstöpsel. Diese gibt es inzwischen auch für Kinder. Lassen Sie sich beim Ohrenarzt oder in der Apotheke beraten, welche Ohrstöpsel für die Ohren Ihres Kindes gut geeignet sind.



Gute Erfahrungen gibt es z. B. mit den Ohrstöpseln „Cord Max“. Einerseits haben sie einen sehr hohen Dämmwert und andererseits erinnern sie mit ihrem Verbindungsband an die Ohrhörer, die Kinder bereits von ihren MP3-Playern kennen.

Tipp!

Auch **die Augen brauchen Ruhe**, wenn man sich konzentrieren will. In diesem Bereich unterscheiden die Erwachsenen sich von den Kindern: Erwachsene brauchen Ordnung, um ihre Aufmerksamkeit ausrichten zu können. Kinder dagegen können auch noch in einem „gesunden Chaos“ in aller Ruhe spielen. Was für das Spielen zutrifft, gilt aber selten für die Hausaufgaben. Ein Kind, das nicht gerne Hausaufgaben macht, wird sich von den Spielzeugautos oder Puppen auf dem Schreibtisch zu schnell ablenken lassen. Dabei geht es nicht so sehr um die visuelle Ablenkung, sondern mehr um den störenden Aufforderungscharakter, der von den Autos oder Puppen ausgeht. Achten Sie daher bei den Hausaufgaben darauf, dass der Arbeitsplatz frei ist von ablenkenden Spielsachen.

Tipp!

Nicht nur Auge und Ohr, sondern auch **die Seele braucht Ruhe** und Ausgeglichenheit. Stress und Anspannung sind keine guten Konzentrationshelfer. Streit und Sorgen in der Familie stören die Konzentration genauso wie lang andauernde Misserfolge. Tragen Sie durch Ermahnungen und Strafen nicht zusätzlich zu einer Steigerung dieser Anspannungen bei. Ein Kind braucht Lob und Anerkennung dann am dringendsten, wenn es dies am wenigsten verdient hat! Ihr Schimpfen nach einer schlechten Klassenarbeit ist also wenig hilfreich und kaum dazu geeignet, dass Ihr Kind sich mit neuer Energie konzentriert an die Hausaufgaben oder zusätzliches Üben heranbegibt.

Wenn Ihr Kind in der Schule Misserfolge einstecken musste, dann gehen Sie mit ihm ein Eis essen, machen Sie ein schönes Spiel oder lesen Sie ihm etwas Schönes vor. Das sorgt bei Ihrem Kind für ein gutes Gefühl und das wiederum ist die Voraussetzung dafür, dass Ihr Kind sich anschließend „mit frischem Mut“ und konzentriert an die Arbeit macht.

Tipp!

Wenn ein Kind auch nach der dritten Erklärung noch nicht verstanden hat, wie es die Aufgabe lösen soll, dann könnte man leicht aus der Haut fahren. Das ist zwar allzu verständlich, trägt aber zum Aufbau der Konzentration bei diesem Kind nicht bei. Versuchen Sie in solchen Situationen, ruhig und gelassen zu bleiben. Gelingt Ihnen dies nicht, gehen Sie lieber aus dem Zimmer und machen Sie eine kleine Pause. Nur wenn Sie selbst ruhig bleiben, kann auch Ihr Kind zur Ruhe kommen und konzentriert arbeiten.



6

Wie kann ein Kind Konzentration lernen?

Der eigentliche Lernprozess in der Entwicklung der Konzentrationsfähigkeit besteht darin, das aktive und bewusste Ausschalten der vielfältigen Umweltreize zu lernen.

Konzentrationstrainingsprogramme mit Papier und Bleistift sind überflüssige Zeitverschwendung.

Die meisten Kinder lernen das Ausschalten der Umweltreize im gemeinsamen Spiel. Hier finden sie einen „natürlichen“ Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen motorischer Aktivität und Ruhe.

Tipp!

Hilfreich ist es, wenn Sie Ihr Kind so früh wie möglich daran gewöhnen, sich immer nur mit einer Sache zu beschäftigen: entweder lesen oder CD hören, entweder spielen oder fernsehen, entweder Hausaufgaben machen oder Radio hören usw.

Es ist aber auch wichtig, dass Sie Ihr Kind in Phasen der Konzentration zur Ruhe kommen lassen. Platzen Sie also nicht ins Kinderzimmer mit der Aufforderung, zum Essen zu kommen. Gehen Sie ins Kinderzimmer und warten Sie einen Augenblick, damit Ihr Kind sich vom Spiel lösen und Ihnen seine Aufmerksamkeit selbstgesteuert zuwenden kann.

Kinder können auch ganz gezielt das Ausschalten und die aktive Steuerung der Umweltreize lernen. Es gibt viele verschiedene Wege, dieses Ziel zu erreichen. Gemeinsam ist den verschiedenen Trainingskonzepten, dass möglichst viele Umweltreize zunächst ausgeschaltet werden: Die Augen werden geschlossen und störender Lärm und Unruhe ausgeschaltet, die Gedanken werden geordnet und z. B.

auf die Stimme der Therapeutin oder des Trainers ausgerichtet. Bei allen Entspannungstrainings wird auch dem gleichmäßigen, ruhigen und tiefen Atmen eine besondere Aufmerksamkeit geschenkt.

Beim **Autogenen Training** wird die Aufmerksamkeit nach innen auf die Wahrnehmung des eigenen Körpers gelenkt. Die eigenen Gedanken werden dabei auf die Stimme des Trainers ausgerichtet, der zunächst bestimmte Körperempfindungen formuliert: *Mir ist warm, ich bin ganz ruhig, mein rechter Arm ist schwer* usw. Diese Gedanken werden vom Kind verinnerlicht und steuern später zunehmend die Körperwahrnehmung. So lernt das Kind, „sich selbst“, seinem Körper „Befehle“ zu erteilen, ruhig zu werden, sich angenehm wohlfühlen. Mit zunehmender Erfahrung und Übung lernt das Kind später, diese Aktivierung der Ruhe auch in anderen Situationen einzusetzen. So kann es ihm dann auch gelingen, in einer unruhigen Klasse den „Lärm“ auszuschalten und seine Aufmerksamkeit auszurichten.

Das **Muskelentspannungstraining** (nach **JACOBSON**) * geht einen anderen Weg. Hier wird die Erfahrung aufgegriffen, dass die Konzentration in einem stetigen Wechsel von Phasen der Anspannung und Phasen der Entspannung erhalten wird. Durch die gezielte Anspannung einzelner Muskelgruppen (z. B. Hände, Arme, Schulter, Bauch oder Beine) wird eine Entspannungsphase provoziert. Im Wechsel von Anspannung und Entspannung lernt das Kind die erholsame und beruhigende Wirkung der Entspannung kennen. Zugleich wird es in eine Technik eingeführt, mit der es diese Entspannung jederzeit herbeiführen kann. Auch bei diesem Training werden zunächst die Umweltreize ausgeschaltet. Mit zunehmender Erfahrung und Übung kann das Kind die Entspannung dann auch in unruhigen Situationen herbeiführen.

* Siehe Jacobson, Edmund: Entspannung als Therapie. Progressive Relaxation in Theorie und Praxis; aus dem Amerikanischen von Karin Wirth; 7., erweiterte Auflage, Klett-Cotta, Stuttgart 2011.



Die fernöstlichen Methoden der **Meditation**, des **Yoga** oder des **Zen**, aber auch Sportarten wie **Tai-Chi**, **Judo** und **Karate** sind gute Möglichkeiten, Konzentration zu lernen. Bei der Meditation, beim Yoga, im Zen und Tai-Chi geht die Konzentration von der Sammlung der Gedanken aus. Die Ausschaltung des „inneren Sprechens“ führt zu einer Ausrichtung der Gedanken auf einen Punkt. Hier lernt das Kind, einen Gedanken in den Mittelpunkt zu rücken. Mit zunehmender Übung und Erfahrung gelingt es seinem Gehirn dann immer besser, alle „störenden“ Umweltreize zu unterdrücken. Beim Yoga, Judo und Karate sowie zum Teil auch beim Tai-Chi steht die Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf eine Handlung im Mittelpunkt. Sobald eine komplexe Bewegung mehr oder weniger bewusst gesteuert wird, ist das Gehirn damit voll ausgelastet. Zwangsläufig werden dann alle anderen Wahrnehmungen unterdrückt. Der Einklang von Gedanken und Bewegung wie beim Tai-Chi oder der Feldenkrais-Methode führt zu einem Gefühl des Wohlbefagens und der Ausgeglichenheit. Das Kind lernt mit zunehmender Übung und Erfahrung, dieses Gefühl jederzeit aktiv über seine Gedanken und Bewegungen herbeizuführen.

Es gibt viele weitere Wege, Konzentration, Ausgeglichenheit und Entspannung zu lernen. Neuerdings kommen auch einige apparative Methoden hinzu: Audio-CDs mit Entspannungsmusik, Biofeedback-Geräte, Mind Mashines, Atem-Feedback-Geräte usw. Bei einigen Geräten ist die Entspannungswirkung und vor allen Dingen die Übertragung der Entspannungserfahrung auf „kritische“ Situationen recht zweifelhaft. Einige Geräte sind recht gut geeignet, um einen schnellen Einstieg in ein Entspannungstraining zu erreichen.

In vielen Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche (Erziehungsberatungsstellen), aber auch in Volkshochschulen werden Kurse mit Konzentrations- und Entspannungsübungen für Kinder angeboten.

Wenn Sie den Lernprozess der aktiven Steuerung der Reizverarbeitung bei Ihrem Kind an-

regen und unterstützen wollen, dann können Sie von den „professionellen“ Wegen einiges lernen. Noch einmal: Bei allen professionellen Konzentrationstrainingsprogrammen geht es darum, dass das Kind lernt, sich zu entspannen und die Aufmerksamkeit auszurichten. Dabei werden zunächst aktiv die verschiedenen Umweltreize ausgeschaltet.

Tipp!

Manchmal genügt ein einfaches **Aquarium**. Einige Kinder können oft ganz lange vor einem Aquarium sitzen und die Fische beobachten. Die beruhigende Wirkung können Sie selbst ausprobieren. Indem die visuelle Wahrnehmung voll auf die Fische ausgerichtet wird, schaltet das Gehirn mehr und mehr die anderen Umwelteinflüsse aus. Es entsteht Konzentration und Entspannung.

Nichts anderes passiert beim **Fernsehen**. Für viele Kinder hat das Fernsehen eine entspannende Wirkung. Beobachten Sie einmal Ihr Kind vor dem Fernsehapparat. Ist es hier unruhig und zappelig? Oder kann es hier ganz ruhig sitzen und dem Film folgen?

Vor dem Aquarium oder dem Fernseher wird die Konzentration dadurch erreicht, dass die Motorik ausgeschaltet und vornehmlich die visuelle Wahrnehmung angesprochen wird. Dabei darf man nicht vergessen, dass auf diese „Entspannung“ zwangsläufig eine Phase der Anspannung folgt, dass das Kind sich anschließend also bewegen und toben will.

Tipp!

Auch das **Musikhören** oder ein Hörspiel von der CD sind gute Möglichkeiten, die Gedanken abzuschalten und die Ausrichtung der Aufmerksamkeit zu lernen. Dazu gehört natürlich, dass das Kind sich hier nur mit der Musik oder dem Hörspiel beschäftigt und nicht gleichzeitig mit anderen Dingen zu tun hat.

Besonders gut geeignet ist das **Vorlesen**. Zum Aufbau von Konzentrationsfähigkeit gibt es



kaum etwas Besseres, als dem Kind Geschichten zu erzählen und etwas vorzulesen.

In diesen Beispielen wird die Entspannung über die Ausrichtung der auditiven Wahrnehmung erreicht. Auch hier ist die Ausschaltung der Motorik von wesentlicher Bedeutung (z. B. gemütlich im Bett liegen oder im Schaukelstuhl sitzen).

Tipp!

Das **Tanzen** ist eine weitere Möglichkeit, Konzentrationsfähigkeit zu entwickeln. Indem das Kind sich nach einer Musik bewegt, werden die visuellen und akustischen Reize auf diese Bewegung hin ausgerichtet. Dabei trägt und

sammelt der Rhythmus die Wahrnehmung. In der Diskothek kann man sehr gut beobachten, wie Jugendliche sich im Tanzen verlieren und alles um sich herum vergessen.

Ähnlich wie das Tanzen wirkt auch das **Reiten**. Hierbei lernt das Kind, die Aufmerksamkeit voll und ganz auf das Pferd und seine Bewegungen auszurichten. Trotz der großen Anstrengung entsteht ein Gefühl des Wohlbehagens und der Ausgeglichenheit.

Es gibt also viele Wege, Konzentration zu lernen und die Konzentrationsfähigkeit bei Kindern weiterzuentwickeln. Welcher Weg zu Ihrem Kind passt, muss Ihr Kind selbst herausfinden. Eltern können ihren Kindern verschiedene Wege aufzeigen und sie diese ausprobieren lassen. ■

7

Mein Kind kann sich trotz allem nicht konzentrieren!

Wenn Erwachsene davon sprechen, dass ein Kind sich nicht konzentrieren kann, dann sehen sie dies meist aus dem Blickwinkel der Erwachsenen: Sie überschätzen die Zeitspanne, in der Kinder sich konzentrieren können, und unterschätzen die Wirkung der situativen Einflüsse auf die Konzentrationsfähigkeit.

Bei einigen Kindern liegt jedoch eine organisch bedingte eingeschränkte Konzentrationsfähigkeit vor. Einige organische Bedingungen sind heute schon recht gut untersucht und bekannt, bei anderen tappen die Wissenschaftler noch im Dunkeln. Oft bleibt den Therapeuten, Ärzten und Eltern nichts anderes übrig, als verschiedene Behandlungs- oder Therapiekonzepte auszuprobieren. Wissenschaftler vermuten, dass bei vielen Konzentrationsstörungen eine Stoffwech-

selstörung des Limbischen Systems vorliegt. Das ist ein Zentrum im Gehirn, welches für die Filterung der Reize und die Steuerung der Gefühle zuständig ist.

Beispiel:

Stellen Sie sich vor, Sie wohnen an einer viel befahrenen Straße. In den ersten Wochen wird der ständige Lärm Sie stören und nervös machen. Doch schon nach relativ kurzer Zeit gewöhnen Sie sich daran. Nach einiger Zeit können Sie sogar bei offenem Fenster schlafen, ohne dass Sie sich von den Fahrgeräuschen der Autos gestört fühlen. Das menschliche Gehirn ist in der Lage, immer wiederkehrende Geräusche auszublenden. Sie hören den Lärm, aber er dringt nicht bis in Ihr Bewusstsein vor. Dieser Filtermechanismus ist so perfekt, dass die Straßen-



geräusche (wenn sie einen gewissen Pegel nicht überschreiten) keinerlei Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden haben.

Das limbische System ist für diese Filterung zuständig. Wenn sie nicht funktioniert, dann werden Sie den Straßenlärm immer in gleicher Intensität wahrnehmen. Es kommt zu keiner Gewöhnung. Die Folge wird sein, dass Sie ständig abgespannt und gereizt sind. Sie sind müde und aggressiv zugleich, es stellt sich keine innere Ruhe ein.

So etwa geht es **hyperaktiven Kindern**. Fachleute sprechen heute von ADS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom/-störung) oder ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung). Bei Vorliegen einer ADS oder ADHS wird ein Kind ständig von einer Reizüberflutung überfordert. Kleinigkeiten führen zu Wutausbrüchen, selbst kurze Phasen der Konzentration sind nicht möglich oder so anstrengend, dass das Kind anschließend umso aggressiver und unruhiger reagiert. Die ständige Bewegung ist bei diesen Kindern der Versuch, die Filtermechanismen anzuregen und die einströmenden Reize zu dämpfen. Daher ist es nicht sinnvoll, lediglich ihre Motorik z. B. durch dämpfende Medikamente zu beruhigen. Richtiger ist es, die Filtersysteme anzuregen, wie z. B. durch Koffein oder Amphetamine. Paradoxerweise werden Kinder bei ADHS durch anregende Medikamente ruhiger. Zugleich ist es wichtig, den Kindern Strategien zu vermitteln, wie sie zur Ruhe kommen können (siehe Kapitel 6).

Es gibt auch eine Reihe von Allergien, die den Stoffwechsel so belasten, dass dies zu Konzen-

trationsstörungen führt. Manche Kinder reagieren auf Zucker oder Farbstoffe in Lebensmitteln mit gesteigerter Aktivität und Konzentrationsstörungen.

Tipp!

Wenn Ihr Kind sich auch in angenehmen Situationen nicht für einen Zeitraum von wenigen Minuten konzentrieren kann, sollten Sie den Rat von Fachleuten einholen. Viele Neuropädiater und Kinderärzte haben Erfahrung in der Behandlung dieser Kinder. Lassen Sie sich jedoch nicht abspeisen mit Ratschlägen wie: „Das ist doch ganz normal, das ist eben ein lebhafter Junge.“ Oder: „Das wächst sich schon noch aus!“ Oder: „Sie müssen eben in Ihrer Erziehung konsequenter sein!“

Natürlich müssen Eltern und Lehrer(innen) lernen, auch mit unruhigen und lebhaften Kindern umzugehen. Aber den Kindern mit einer organisch bedingten Konzentrationsstörung ist damit nicht geholfen. Sie brauchen eine medizinische und psychotherapeutische Behandlung.

Das Thema ADS/ADHS wird in der Gesellschaft sehr kontrovers diskutiert: Medikamente – ja oder nein? Ist eine Diät hilfreich oder kann ein Heilpraktiker helfen? Auch im Internet sind die unterschiedlichsten Auffassungen und Meinungen neben sachlichen Informationen zu finden. Oft sind seriöse von unseriösen Internetseiten nicht zu unterscheiden und in den einschlägigen Internetforen sind alle Meinungen und Ansichten vertreten. ■

Info!

Sachliche und seriöse Informationen zum Thema ADS/ADHS finden Sie auf der vom **Bundesministerium für Gesundheit** geförderten Internetseite **www.adhs.info**.

Diese Seite gibt den aktuellen Stand der wissenschaftlichen Forschung in sehr verständlicher Sprache wieder. Hier erhalten Eltern und Lehrer(innen) hilfreiche Tipps und Anregungen zum Umgang mit betroffenen Kindern.

Auf dieser Internetseite wurde auch ein eigener Bereich für Kinder eingerichtet. Sie finden dort einen schön gemachten Zeichentrickfilm, in dem den Kindern erklärt wird, dass es anderen Kindern ganz ähnlich geht und dass sie ihre besondere Schwierigkeit bewältigen können.

Darüber hinaus sind auf dieser Internetseite auch weiterführende, aktuelle Literaturhinweise zusammengestellt.