



Sich konzentrieren können Konzentration lernen*

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 den 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 Kasette oder sieht einen Film im Fernsehen und ist dabei so vertieft, dass es gar nicht mitbekommt, wenn Sie etwas sagen oder Ihr Kind 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 bei den Hausaufgaben. Und immer wenn Sie in das Kinderzimmer kommen, 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 ganz wenige Kinder, die sich gar nicht konzentrieren können. Meist können wir beobachten, dass sich Kinder in manchen Situationen ganz gut konzentrieren (z.B. beim Spielen), in anderen Situationen dagegen nur recht eingeschränkt (z.B. bei den Hausaufgaben).

* Die Regionale Schulberatungsstelle für den Kreis Warendorf ist eine Einrichtung des Kreises Warendorf. Sie beschäftigt sich vornehmlich mit Lernschwierigkeiten im Primarbereich. Dieser Artikel wurde im Jahresbericht 1994 der Erziehungsberatungsstellen des Kreises Warendorf abgedruckt.

Tip

Wenn Sie wissen wollen, ob sich Ihr Kind konzentrieren kann, dann beobachten Sie Ihr Kind einmal **in verschiedenen Situationen**: Beim Spielen, beim Kassetten hören, bei Hausaufgaben, die es gerne macht und bei solchen, die es weniger gerne erledigt. Nur wenn Sie keine einzige Situation finden, in der sich Ihr Kind **über einen begrenzten Zeitraum (ca. 15 Minuten) intensiv mit einer Sache beschäftigen kann**, ohne sich abzulenken, könnte bei Ihrem Kind eine gestörte Konzentrationsfähigkeit vorliegen (näheres hierzu s.u.).

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 leichtesten Aufgaben zwei Stunden.

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

Es ist jedoch nicht allein die aktuelle Situation, auch das **Thema**, die Sache, mit der sich ein Kind beschäftigt, beeinflusst seine Konzentration. Wenn ein Kind etwas gern macht, wird es viel konzentrierter bei der Sache sein als bei einer Beschäftigung, die 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 meiner aktuellen Stimmung (Fühle ich mich heute wohl oder bin ich aufgekratzt, habe Sorgen und Ängste?)
- ◆ von meinem Können (Macht mir die Arbeit Spaß, kann ich das, oder ist es für mich unangenehm, habe ich hierbei Schwierigkeiten?)
- ◆ von meiner 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.

Tip

Achten Sie einmal darauf, in welchen Situationen sich Ihr Kind leicht 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 Konzentrationschwierigkeit in der Hand.

Wie lange können sich Kinder konzentrieren?

Als Eltern und Lehrerin wissen Sie, dass sich Kinder nicht beliebig lange konzentrieren können. Die Dauer, die sich ein Kind mit einer Sache intensiv beschäftigen kann, ist neben den Rahmenbedingungen (s.o.) auch vom Alter abhängig. Die Ausrichtung der Aufmerksamkeit ist ein aktiver Steuerungsprozess (im Gegensatz zum Träumen oder Schlafen). Diese Steuerung erfordert viel Energie.

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

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

*Aber das kann nicht ganz stimmen. Mein Sohn kann z.B. stundenlang mit Lego spielen. Bei den Hausaufgaben ist er aber schon nach fünf Minuten geschafft. Das stimmt. Auch beim Spielen sind die Kinder nicht über einige Stunden hinweg voll bei der Sache. Hier fallen die **Konzentrationschwankungen** 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 (der Lehrerin, den Eltern) bestimmt. Hinderlich wirkt hier vor allen Dingen der festgelegte Zeitrahmen.

Jüngere Kinder können sich in der Regel noch nicht lange konzentrieren (ca. 15 Minuten). Erwachsene verfügen demgegenüber schon über eine ausgeprägte Konzentrationsphase (ca. 90 Minuten). **Der 45/90 Minuten-takt in der Schule entspricht also eher der Konzentrationsspanne der Lehrerinnen und nicht so sehr der Fähigkeit der Kinder.**

Hierzu ein Vergleich: Ein sechsjähriges Kind ist viel kleiner als die meisten Erwachsenen. Keiner käme auf die Idee, hieraus den Schluss zu 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/schon sehr groß für sein Alter.

So ähnlich müssen wir auch die Konzentrationsfähigkeit eines Kindes betrachten. Als Messlatte können wir nicht die Konzentrationsspanne der Erwachsenen (ca. 90 Minuten) annehmen, sondern müssen von dem Vergleichswert für Kinder ausgehen (siehe Kasten oben).

Aufmerksamkeit ist keine Fähigkeit, die Kinder a priori 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 ist jedoch ein langer Lern- und Reifungsprozess.

Tip 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 im Kasten oben. Kann sich Ihr Kind ausreichend lange mit einer Sache beschäftigen?

Wie kommt ein Kind zur Konzentration?

Nehmen Sie zum Vergleich das Auto fahren. Um mit dem Auto zu fahren, brauchen Sie Benzin. Ist der Tank Ihres Autos voll, können Sie entsprechend weit fahren. Ist er leer, müssen Sie zur Tankstelle, um aufzutanken.

Mit der Konzentration ist es ganz ähnlich. Bezogen auf die Dauer und Intensität, mit der ein Kind seine Aufmerksamkeit ausrichten kann, gibt es zwischen den Kindern große Unterschiede. Wie schon beschrieben wurde, hängt dies auch von der aktuellen Situation, der Sache und den Umfeldbedingungen ab.

Gemeinsam ist jedoch ein **stetiger Wechsel zwischen Phasen** mit hoher und solchen mit geringer Konzentration. Bei der Ausrichtung der Aufmerksamkeit brauchen (verbrauchen) wir **viel Energie**. Unser Gehirn benötigt vor allen Dingen **Sauerstoff** und Glucose. Wie der Autofahrer, so muss auch das Kind nach einer Phase großer Konzentration erst einmal auftanken.

Tip

Um uns zu konzentrieren, brauchen wir viel Sauerstoff und einen ausgeglichenen **Flüssigkeitshaushalt**. Lüften Sie das Kinderzimmer kräftig durch, bevor Ihr Kind mit den Hausaufgaben beginnt. Stellen Sie ihm eine Flasche Mineralwasser (kein Saft, keine Limonade) auf den Schreibtisch, damit es ausreichend trinkt.

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

Tip

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 (Äpfel, Weintrauben, Bananen, Rosinen) stellen demgegenüber vom Gehirn direkt verwertbaren Zucker in ausreichenden Mengen zur Verfügung.

Wenn Kinder bei (langweiligen) Hausaufgaben oder während des Unterrichtes zwischendurch immer wieder aufstehen, so reagiert ihr Organismus im Prinzip recht gesund und vernünftig. Er sorgt dafür, dass das **Gehirn wieder auftankt**.

Indem sich die Kinder bewegen, schaltet ihr Großhirn die Denkkentren „auf Sparflamme“. Dabei werden zugleich komplexe hormonelle und chemische Prozesse in Gang gesetzt: Wir atmen schneller, und nehmen damit mehr Sauerstoff auf; der Stoffwechsel wird angeregt, Fett/Kohlehydrate in Zucker umzusetzen usw.). Die Bewegung sorgt also dafür, dass die molekularen Batterien unseres 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 Flüssigkeitshaushaltes erhöht nämlich die Konzentrationsfähigkeit.

Wie oft und wie viel Bewegung ein Kind braucht, ist sehr verschieden. 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.

Tip

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 sich Ihr Kind wie lange konzentrieren kann. („*Wie weit es mit seinem Tank kommt.*“)

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind sich zwischendurch immer mal wieder bewegt (aufstehen, sich recken und strecken, 5 Minuten Pause einlegen).

Wie funktioniert Konzentration?

Konzentration ist die Fähigkeit, die gesamte Aufmerksamkeit auf etwas auszurichten. Diese „**Aufmerksamkeitsausrichtung**“ gelingt umso leichter, je mehr wir an **Umweltreizen ausschalten**. Dazu gehören:

◆ visuelle Ablenkungen

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

◆ akustische Ablenkungen

(z.B. die im Zimmer spielenden Geschwister, 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 ganz ruhig aufs Bett legen. Aber leider geht das nicht. Für die meisten konzentrativen Tätigkeiten brauchen wir unsere Augen, Ohren und Hände.

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

Sie sind auf einer Party. Aus dem Lautsprecher tönt Tanzmusik und um Sie herum unterhalten sich die Gäste. Trotz dieses hohen „Lärmpegels“ sind Sie in der Lage, dem Gespräch Ihres Gegenübers zu folgen. Sie hören seine Stimme, weil Ihr Gehirn in der Lage ist, die Musik und die anderen Gespräche auszublenden. Und dennoch: Zwei Tischgruppen weiter wird plötzlich Ihr Name genannt. Und schon können sie ihre Aufmerksamkeit auf dieses Gespräch richten.

Ihre Ohren haben die ganze Zeit auch das Gespräch am Nachbartisch gehört. „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 zwar die ganze Zeit die Geräusche um sie herum unterdrückt, ist dabei aber sehr aktiv geblieben. Es hat nur das ausgeblendet, was für das aktuelle Gespräch und die gesamte Situation unwichtig schien.

Diese **aktive Steuerung ist ein Reifungs- und zugleich langer Lernprozess**. Wir sprechen hier von der Fähigkeit zur Reizselektion. Diese Fähigkeit ist bei Kindern noch nicht voll ausgebildet. Aktuell nicht gebrauchte Reize können von ihnen noch nicht in gleichem Maße unterdrückt werden wie bei uns Erwachsenen. Daher lassen sich Kinder viel schneller und leichter ablenken. Das ist auch der Grund, warum Kinder, wenn sie sich konzentrieren sollen, ein Umfeld brauchen, das sie nicht dauernd mit Reizen überfordert und ablenkt.

Tip Um sich gut zu konzentrieren, 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 zur gleichen Zeit die Spülmaschine laufen. Sorgen Sie dafür, dass Geschwisterkinder nicht im gleichen Raum spielen oder immer wieder rein- und rauslaufen. In manchen Familien ist es auch hilfreich, in der Zeit, in der die Kinder die Hausaufgaben machen, die Schelle abzustellen und das Telefon auszuschalten.

Tip

Auch **das Auge braucht Ruhe**, wenn wir uns konzentrieren wollen. In diesem Bereich unterscheiden wir Erwachsene uns von den Kindern. Wir brauchen Ordnung, um unsere Aufmerksamkeit ausrichten zu können. Kinder können auch noch in einem „gesunden Chaos“ in aller Ruhe spielen. Dennoch: Achten Sie bei den Hausaufgaben darauf, dass der Arbeitsplatz **frei ist von ablenkenden Spielsachen**. Es ist hier nicht so sehr die visuelle Ablenkung, die stört, als viel mehr der Aufforderungscharakter, der von den vielen Spielsachen ausgeht. Ein Kind, das nicht gerne Hausaufgaben macht, wird sich vom Spielzeugauto, dem Kanarienvogel oder den Puppen auf dem Schreibtisch leicht ablenken lassen.

Tip

Nicht nur das Auge und die Ohren, **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 geeignet, dass sich Ihr Kind mit neuer Energie konzentriert an die Hausaufgaben oder zusätzliches Üben heranzumacht.

Wenn Ihr 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 allzu verständlich. Zum Aufbau der Konzentration bei ihrem Kind trägt dies jedoch nicht bei. Versuchen Sie in solchen Situationen selbst ruhig und gelassen zu bleiben. Gelingt Ihnen dies nicht, gehen Sie lieber aus dem Zimmer und machen Sie selbst eine kleine Pause. Nur wenn Sie selbst ruhig bleiben, kann auch Ihr Kind zur Ruhe kommen und konzentriert arbeiten.

Wie kann ein Kind Konzentration lernen?

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

Konzentrationsstrainingsprogramme 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.

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

Wichtig ist aber auch, 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, sondern warten Sie einen Augenblick, damit Ihr Kind sich langsam von dem Spiel lösen 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, aller störende Lärm und Unruhe ausgeschaltet, die Gedanken geordnet (z.B. auf die Stimme der Therapeutin 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 Therapeuten ausgerichtet, die zunächst bestimmte Körperempfindungen formuliert (mir ist warm, ich bin ganz ruhig, mein rechter Arm ist schwer usw.). Diese Gedanken werden von den Kindern verinnerlicht und steuern später zunehmend die Körperwahrnehmung. So lernen die Kinder, „sich selbst“ (ihrem Körper) „Befehle“ zu erteilen, ruhig zu werden, sich angenehm wohl zu fühlen. Mit zunehmender Erfahrung und Übung lernen die Kinder später, diese **Aktivierung der Ruhe** auch in anderen Situationen einzusetzen. So kann es ihnen dann auch gelingen, in einer unruhigen Klasse den „Lärm“ auszuschalten und die Aufmerksamkeit auszurichten.

Das **Muskelentspannungstraining** geht einen anderen Weg. Sie greift die Erfahrung auf, dass die Konzentration in einem stetigen Wechsel von Phasen der Anspannung und Entspannung erhalten wird. Durch die ge-

zielte Anspannung einzelner Muskelgruppen (z.B. Hände/Arme, Schulter, Bauch, Beine) wird eine Entspannungsphase provoziert. In dem Wechsel von Anspannung und Entspannung lernen die Kinder zunächst die erholsame und beruhigende Wirkung der Entspannung kennen. Zugleich werden sie in eine Technik eingeführt, wie sie diese Entspannung jederzeit herbeiführen können. Auch bei diesem Training werden zunächst die Umweltreize „von außen“ ausgeschaltet. Mit zunehmender Erfahrung und Übung können die Kinder die Entspannung dann auch in unruhigen Situationen herbeiführen.

Die fernöstlichen Methoden der **Meditation**, des **Zen**, aber auch Sportarten wie **Tai-Chi**, **Judo** und **Karate** sind gute Möglichkeiten, Konzentration und Reizselektion zu lernen. Bei der Meditation, 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 lernen die Kinder (wie wir Erwachsene auf der Party) einen Gedanken in den Mittelpunkt zu rücken. Mit zunehmender **Übung und Erfahrung gelingt es dann dem Gehirn immer besser, alle „störenden“ Umweltreize zu unterdrücken**. Bei Judo und Karate (zum Teil auch bei Tai-Chi) steht die Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf eine Handlung im Mittelpunkt. Sobald eine komplexe Bewegung (mehr oder weniger) bewusst gesteuert wird, ist unser Gehirn hiermit voll ausgelastet. Zwangsläufig werden dann alle anderen Wahrnehmungen unterdrückt. Der Einklang von Gedanken und Bewegung (wie bei Tai-Chi oder Feldenkrais) führt zu einem Gefühl des Wohlbehagens und der Ausgeglichenheit. Die Kinder lernen mit zunehmender Übung und Erfahrung, dieses Gefühl aktiv über Gedanken und Bewegungen jederzeit herzustellen.

Es gibt viele weitere Wege, Konzentration, Ausgeglichenheit und Entspannung zu lernen. Neuerdings kommen auch einige apparative Methoden hinzu: Audiokassetten mit Entspannungsmusik, Biofeedback-Geräte, Mind-Machines, Atem-Feed-back-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, einen schnellen Einstieg in ein Entspannungstraining zu erreichen.

In den Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche (Erziehungsberatungsstellen) werden seit vielen Jahren Kindergruppen betreut, in denen Entspannungs- und Konzentrationsübungen durchgeführt werden.

Wenn Sie den Lernprozess der aktiven Steuerung der Reizverarbeitung bei Ihrem Kind anregen und unterstützen wollen, dann können Sie von

den „professionellen“ Wegen einiges lernen. Noch einmal: Bei allen professionellen Konzentrationstrainingsprogrammen geht es darum, dass die Kinder zunächst lernen, sich zu entspannen und die Aufmerksamkeit auszurichten. Dabei werden Umweltreize zunächst aktiv ausgeschaltet.

Tip

Manchmal reicht 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 unser 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 den Film verfolgen.

Bei all diesen Dingen 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 die Kinder also anschließend sich bewegen und toben wollen.

Tip

Auch **Musik hören oder das Hörspiel** von der Kassette sind gute Möglichkeiten, die Gedanken abzuschalten und die Ausrichtung der Aufmerksamkeit zu lernen. Dazu gehört natürlich, dass die Kinder sich hierbei nur mit der Musik oder der Kassette beschäftigen und **nicht gleichzeitig mit anderen Dingen** beschäftigt sind.

Besonders gut geeignet ist das **Vorlesen**. Zum Aufbau von Konzentrationsfähigkeit gibt es kaum etwas Besseres, als den Kindern 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 (gemütlich im Bett liegen oder im Schaukelstuhl sitzen) von ganz wesentlicher Bedeutung.

Tip

Das **Tanzen** ist eine weitere Möglichkeit, Konzentrationsfähigkeit zu entwickeln. Indem sich Kinder nach einer Musik bewegen, 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 sich die Jugendlichen im Tanzen verlieren und alles um sich herum zu vergessen scheinen.

Ähnlich wie das Tanzen wirkt auch das **Reiten**. Hierbei lernen die Kinder, 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. Als Eltern können wir unseren Kindern verschiedene Wege aufzeigen und ausprobieren lassen.

Mein Kind kann sich trotz allem nicht konzentrieren

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

In einigen wenigen Fällen liegt jedoch eine organisch bedingte Konzentrationsstörung vor. Einige organische Bedingungen sind heute schon recht gut untersucht und bekannt, bei anderen Störungsformen tappen die Wissenschaftlicher noch weitgehend im Dunkeln. Oft bleibt den Therapeuten, Ärzten und Eltern nichts anderes übrig, als verschiedene Therapiekonzepte auszuprobieren.

Bei vielen Konzentrationsstörungen (so vermuten die Wissenschaftler) liegt eine Stoffwechselstörung des Limbischen Systems vor. Das ist ein Zentrum in unserem Gehirn, das für die Filterung der Reize und die Steuerung der Gefühle zuständig ist.

Hierzu ein Beispiel: *Stellen Sie sich vor, Sie wohnen an einer viel befahrenen Straße. In den ersten Wochen wird Sie der Lärm stören und nervös machen. Doch schon nach relativ kurzer Zeit gewöhnen Sie sich an den ständigen Straßenlärm. Und nach einiger Zeit können Sie sogar bei offenem Fenster schlafen, ohne dass Sie sich von den Fahrgeräuschen der Autos gestört fühlen.* Unser Gehirn ist in der Lage, immer wiederkehrende Geräusche auszublenden. Wir hören den Lärm, aber er dringt nicht bis in unser Bewusstsein vor. Dieser Filtermechanismus ist so perfekt, dass die Straßengeräusche (wenn sie einen gewissen Pegel nicht überschreiten) keinerlei Auswirkungen auf unser Wohlbefinden haben. Das Limbische System ist für diese Filterung zuständig.

Wenn diese Filter nicht funktionieren, 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. Sie werden ständig von einer **Reizüberflutung** überfordert. Kleinigkeiten führen zu Wutausbrüchen, selbst kurze Phasen der Konzentration sind ihnen nicht möglich oder so anstrengend, dass sie anschließend umso aggressiver und unruhiger reagieren.

Bei hyperaktiven Kindern ist die ständige Bewegung ein Versuch, die Filtermechanismen anzuregen und die einströmenden Reize zu dämpfen. Daher hat es keine Zukunft, lediglich ihre Motorik zu beruhigen (etwa durch dämpfende Medikamente). Richtiger ist es, die Filtersysteme anzuregen (wie z.B. durch Koffein, Amphetamin, Ritalin) und zugleich den Kindern **Strategien** zu vermitteln, wie sie zur Ruhe kommen können.

Es gibt auch eine Reihe von **Allergien**, die den Stoffwechsel so belasten, dass dies zu Konzentrationsstörungen führt. Manche Kinder reagieren auf Phosphate oder auf Zucker mit gesteigerter Aktivität und Konzentrationsstörungen.

Tip Wenn sich Ihr Kind auch in angenehmen Situationen nicht über wenige Minuten konzentrieren kann, sollten Sie den Rat von Fachleuten einholen. Die Schulpsychologinnen und Berater an den Erziehungsberatungsstellen kennen sich mit diesen Kindern aus. Auch Neuropädiater und Kinderärzte haben Erfahrung mit 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 Schule lernen, auch mit unruhigen Kindern umzugehen. Aber den Kindern mit einer organisch bedingten Konzentrationsstörung ist damit nicht geholfen. Sie brauchen eine medizinische und psychotherapeutische Behandlung ihrer Krankheit.

